

保護者向け食育情報

食育だより 10月

令和8(2026)年
大阪市立東中浜小学校
城東区栄養教職員

10月12日は「スポーツの日」です！

10月第2月曜日は「スポーツの日」です。スポーツの日は、国民の祝日のひとつで、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」ことを目的としています。

スポーツで十分な実力を発揮するには、日ごろのトレーニングに加えてバランスの良い食事也很重要です。そこで、必要な栄養素や食事のポイントをお知らせします。

ースポーツと栄養についてー

スポーツをする上でとても大切なことは、規則正しい生活習慣や栄養バランスのよい食事を日頃からとることです。スポーツに必要な栄養素は、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」をそろえることでバランスよくとることができます。欠食(朝ごはんを食べていないなど)をしている人は、「主食+乳製品」や「主食+果物」など、できることから始めていきましょう。

主菜

おもに筋肉や血液、皮膚や髪の毛など体をつくる材料になります。肉、魚、卵、大豆製品のおかずです。

副菜

体調を整えるビタミンやミネラル、便秘を整える食物繊維などが豊富です。野菜、いも、きのこ、海草類などのおかず、汁物などです。

乳製品

骨格をつくるカルシウムやたんぱく質などを豊富に含みます。牛乳、ヨーグルト、チーズなどです。

主食

おもに体を動かすエネルギーのもとになり、運動や勉強をするときに使われます。ご飯やパン、麺類など食事の中心になるものです。運動量が多い人は、主食をしっかりとるように意識しましょう。

果物

運動して疲れた体を回復させるビタミンやエネルギー源が豊富です。みかん、バナナ、オレンジ、りんご、いちご、グレープフルーツなどです。

作ってみよう！給食の一品（9月の献立より）

焼きさつまいもの甘みつけ

【材料】（給食4人分）

・さつまいも	140g
・あぶら	2g
・砂糖	12g
・塩	0.4g
・こいくちしょうゆ	0.4g
・水	8g

【作り方】

- ① さつまいもは半月切りにし、水にさらす。
 - ② 水気を切ったさつまいもにあぶらをからませる。
 - ③ フライパンを火にかけ、②を焼く。
 - ④ 合わせた調味料を加え、さつまいもと混ぜ合わせる。
- ※調味料が足りない場合はお好みに応じて増量してください

給食献立を家庭用アレンジしています。



運動前後の水分補給を忘れないようにしましょう。途中でこまめにとることが大切です！

