



# いただきスマイル

名取市学校給食センター  
「いただきスマイルかん」  
令和5年 10月発行  
給食だより

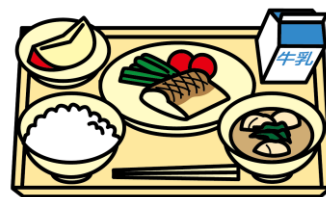
日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。お米をはじめ、様々な作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

## スポーツで力を発揮するための食事は？

部活動などでスポーツをしているみなさん、食事をしっかりとっていますか？スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がけましょう。主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりなどの主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



主食……エネルギーのもとになる【ごはん、パン、麺類】

主菜……体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】

副菜……体の調子を整えるもとになる

【野菜、きのこ、海藻、いも類】

果物……ビタミン、食物繊維などの補給

乳製品……カルシウムなどの補給

### 試合当日の食事のポイント

食事は試合の3～4時間前までにとります。エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど消化の良いものにしましょう。



水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



試合後は、なるべく早く食事をとるか、時間があいてしまう場合は補食をとり、エネルギー補給をしましょう。



# 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など様々な課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

## SDGs 17の目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを     |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に      |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                      |



## 給食時間にできるSDGsの取り組み

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



## facebook 始めました

給食センターでは、市内の児童生徒の給食を作っているほか、食育に関する事業にも取り組んでいます。

給食センターの日々の出来事や食育に関する取り組みについて情報発信していきますのでぜひご覧ください。

