

# 給食たより

10月

静岡県立浜名特別支援学校  
令和7年10月2日



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝晩は涼しくなり、徐々に秋を感じるようになりました。過ごしやすい気候になり、秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、様々なことに取り組みやすい季節ですね。また、寒暖差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり身体を動かした後はおいしい秋の食べ物を食べ、よく寝て元気に過ごしましょう。



## 体育大会に向けての食事

10月は中学部・高等部で体育大会があります。万全な状態で頑張りを発揮できるよう、食べるものにもこだわってみましょう。今回はアスリートが実際に行っている食事内容を紹介します。



### ①前日

筋肉を動かすエネルギーを前日から貯めておく必要があります。そのエネルギー源となるのが炭水化物です。ごはんやうどんなどの主食はいつもより多めに食べると良いでしょう。また、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーに変わる際に必要なビタミンもしっかりと摂りましょう。逆に避けたほうがよいものは、脂質を多く含むもの、食物繊維の多いもの、消化に時間がかかる生魚や牛乳などです。

### ②当日の朝

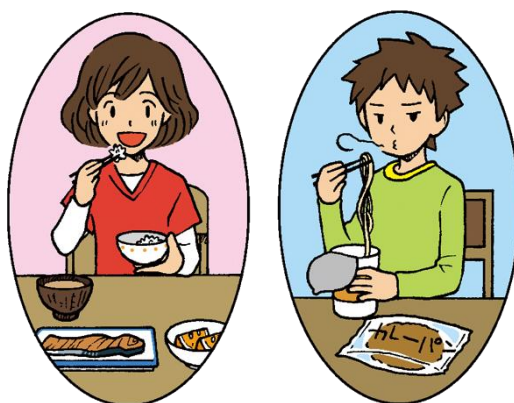
前日と同じように、炭水化物を中心とした食事にしましょう。しっかりと朝食ごはんが食べられない場合はバナナがおすすめです。また、消化には3時間かかるため、体育大会が始まる3時間前に朝食を食べるとより良いでしょう。



## 栄養バランスの良い食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



## ごはんで 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



## 運動能力アップのかぎは 食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



## 目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

