

スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

試合・競技当日の**食事**は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ごはん パナナ うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ルテインを多く含む



ほうれん草 ブロccoliー

ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ パプリカ

10月21日(月)~25日(金)は「お米ウィーク」



世界の米料理を知ろう!

◎コメってどういうもの?

コメは、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。

日本では主食として食べられていますが、炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御(お／ご)」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。ご飯にして食べるほか、米粉に加工したり、もちやお菓子、調味料などさまざまに利用されています。

◎世界中で食べられている米料理

世界では、人口の約半分の人が米を主食にしています。日本では、ご飯、もちのほか、ごはんをつぶして作るきりたんぼなどの料理があり、中国ではチャーハン、韓国ではビビンバなどの米料理があります。米の種類は、寒さに強く、もちもちとした食感の「ジャポニカ米」が食べられています。また、インドやパキスタンではビリヤニなどの米料理、ベトナムでは米粉から作られるフォーなどがあります。こうしたインドや東南アジアなど気温の高い地域では、ねばりけが少ない「インディカ米」が食べられています。ちなみに、日本のうどんや中国のシューマイに使われているのは小麦粉、メキシコのトルティーヤに使われているのは、とうもろこしの粉です。

☆サケのもみじ焼き☆

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
銀サケ	60g4切れ		①酒に塩こしょうで下味をつけておく。
塩	少々		②酒、マヨネーズ、にんじんを混ぜ合わせる。
こしょう	少々		③サケに②をのせて、180℃のオーブンで15分くらい焼く。
【ソース】			 焼き上がりの鮮やかなオレンジ色が紅葉のようです。簡単に作れて人気の魚のおかずです。卵不使用のマヨネーズ風の調味料でも代用できます。
酒	小さじ1/2		
マヨネーズ	大さじ3		
にんじん	1/4本	すりおろす	