

給食だより9月



夏の暑さも少しずつ和らいできました。『食欲の秋』『スポーツの秋』と呼ばれる季節がやってきます。秋といえばおいしい果物がたくさん出てきますね。まずは果物についてご紹介します。

◆果物の成分

果物はおいしいだけでなく、体に良いとされる成分が含まれています。

- ★ビタミンC: 抗酸化作用、抗ストレスなどの効果があります。
- ★カリウム: 血圧を下げる効果があります。
- ★食物繊維: コレステロールを下げる『ペクチン』や便秘予防となる『セルロース』が含まれています。
- ★抗酸化物質: がん予防や老化防止となるポリフェノールが含まれています。

◆一日の目安量

- リンゴ中サイズ1個
- 柿中サイズ1個
- ブドウ: 巨峰なら10~15粒
- みかん中サイズ2個

果物は良い成分がたくさんあるけれど、糖分も多いのでとりすぎるとカロリーオーバーに!

朝の果物は金、昼は銀、夜は銅といわれています。できるだけ朝のうちにたべよう!



食欲の秋とは言ってもついつい食べ過ぎていませんか? 1日に200Kcal余分に取るとなんと、1年後には10kgも体重が増加するんです! 200Kcalとは、食べるものではご飯茶碗に軽く1杯(125g) どんぶり焼き1個などです。運動ではジョギング25分、縄跳び21分、サイクリング50分とかなりの運動量が必要です。食欲の秋もいいですが、スポーツの秋を楽しんで、健康に過ごしましょう

運動のメリット

運動すると脂肪を燃焼するほかに、血圧を下げる効果もあります。有酸素運動が効果的といわれています。皮下脂肪はゆっくりと燃焼し、内臓脂肪は蓄積と消費が頻繁に行われるので運動によって最も早く効果が現れます。目に見えない変化が起きているので、皮下脂肪がなかなか減らないからといって運動をやめないように気長に続けることが大切です。無理をしない運動を継続させましょう。日ごろから運動習慣のない方はストレッチを念入りにし、関節などの怪我を予防しましょう。

9月の行事食

- 9月4日 ご当地メニュー
- 9月26日 お誕生日食

