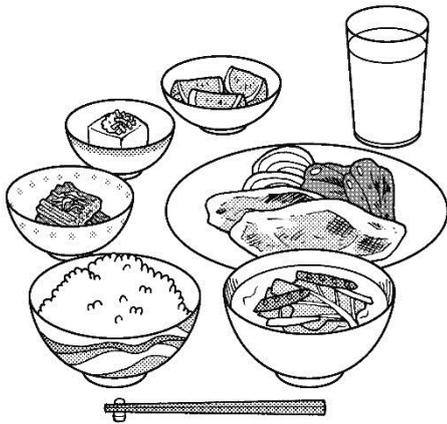


秋晴れのもと、スポーツするにも最適な季節になりました。  
食欲の秋、読書の秋などといわれるように何を行うにも適した季節です。  
ぜひ、いろいろなことに取り組んでみてはいかがでしょうか？  
今回は、スポーツと食事について考えてみましょう。



## 栄養バランスよくしっかり食べよう！



体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分を兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

**主食…ごはん、パン、めんなど**

**主菜…肉、魚、大豆など**

**副菜…野菜、海藻類**

**+ a 乳製品、果物**

朝食・昼食・夕食の 1 日 3 回の食事を基本とした上で、  
上手に補食をとるようにします。

また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、  
乳製品をプラスするようにします。

### 運動による貧血を予防しましょう！

運動でたくさん汗をかくと一緒に鉄も体から失われます。

そのため貧血になりやすく、予防が必要です。

- ① 鉄を多く含む食品を食べる(あさり、ひじき、ほうれん草など)
- ② ビタミン C やたんぱく質と一緒に摂取することで吸収率をたかめる。



### 秋の行事、十五夜とは？

2017 年の十五夜は、10 月 4 日です。

秋の満月を表すのですが、実際の満月は十五夜とずれていることが多く、10 月 6 日が満月になります。

また、作物が月の満ち欠けとともに成長することから、穀物が実り豊かに育った秋の収穫に感謝をするという意味があります。

**秋に収穫された作物で作ったもの = 団子**を供える風習があり、月が満ちる姿(満月)に見立てて、米粉を丸めて作ります。



### 実りの秋

秋はおいしい野菜や果物がたくさんあります！

旬の食材は、おいしいのはもちろん、

栄養価も高いのです。

給食やお家の食卓で

旬の食材を見つけてみましょう！

