



大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

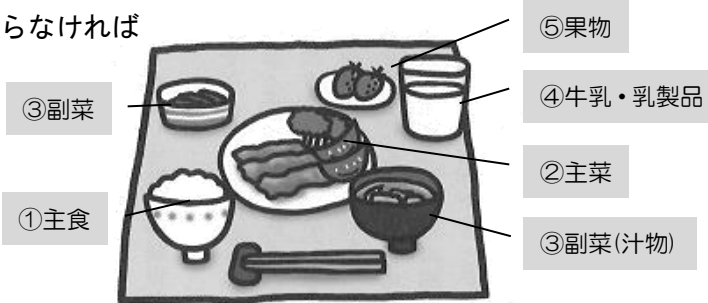
まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いていますね。暑さで食欲が低下し、食事が減っている人も少なくないのではないのでしょうか。今の時期は、夏の暑さに対応しようと頑張ってきた体の疲れが出やすくなる頃なので、しっかりと食事を取り、体力をつけることが大切です。

また、9月になると体育大会や部活動の練習などで、運動する機会が増えてきます。栄養や睡眠のとり方に注意して、丈夫な体をつくりましょう。

## 「スポーツと栄養」の関係性

日頃から食事のバランスを整えることは大切ですが、運動量が増える時は、運動することによって増えたエネルギーを補うための食事が必要になります。また、運動によって筋肉組織は損傷するため、ダメージ回復のためにもたんぱく質と糖質、ミネラルを含む食事をとらなければ

なりません。  
右の図のように5つの器(副菜は2つ)をそろえるようにすると、運動後にもぴったりの食事になります。



- ①主食(糖質) : ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ②主菜(たんぱく質) : 肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など) などのおかず
- ③副食(食物繊維・ミネラル) : 野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず、汁もの
- ④牛乳・乳製品(ミネラル) : 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤果物(ビタミン) : オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど

### 激しい運動時は特に要注意!



激しい運動をすると大量の汗とともに鉄も失われるため、鉄不足になり、貧血になりやすくなります。また、運動時の呼吸によって酸素を多く使うので、鉄の消費量も増えます。  
中学生は筋肉や血液をつくるために、ただでさえ多くの鉄を必要とします。激しいスポーツを行う人は日頃から鉄を多く含んだ食事をとることが大切です。

## 貧血とは??

貧血とは、血液に含まれる赤血球(ヘモグロビン)が不足した状態をいいます。赤血球は、酸素を体に運ぶ大切な役割を担っています。これが不足すると体内の酸素が不足し、体の疲労やだるさといった様々な症状が現れます。

### ◆◆貧血にならないために◆◆

貧血の原因の多くは、鉄不足です。鉄は赤血球(ヘモグロビン)をつくる重要な成分の一つです。鉄不足による貧血を「鉄欠乏性貧血」といい、日本人の貧血症患者の約7割、女性全体の約1割が当てはまるとされています。



### ポイント 鉄分を多く含んだ食品を食べよう



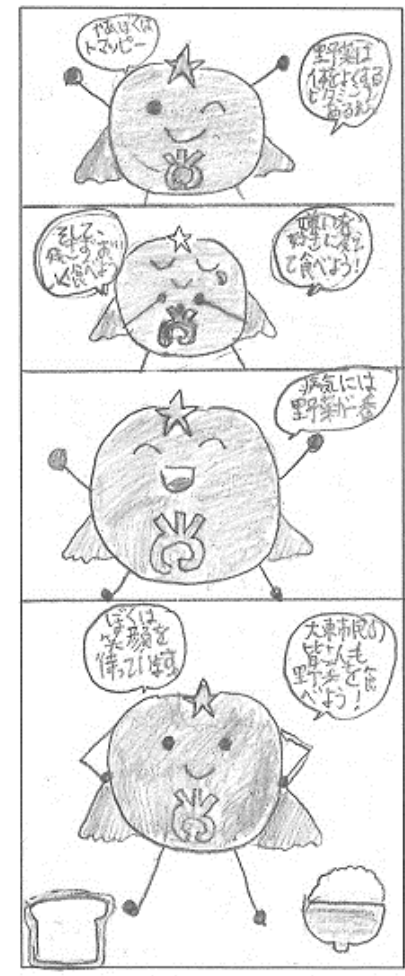
鉄分には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や乳製品に含まれる「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。非ヘム鉄は良質なタンパク質や、ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べることで体内への吸収率がアップします。果物や野菜と一緒に食べましょう。

## トマッピー4コマ劇場

今年度初めての掲載です。今回は四条中学校と谷川中学校から応募があった4コマ漫画を紹介いたします!  
募集はまだまだおこなっているので、描いてみたいと思う人は是非応募してくださいね。応募の詳細は6月号\*の給食だよりに載っています。\*大東市のHPでも公開中です。

たくさんの応募をありがとう!  
来月も掲載予定だよ!  
お楽しみに☆

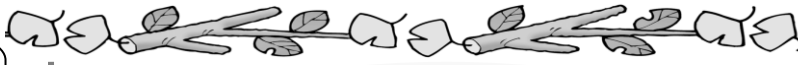
ペンネーム  
大東市の野菜さん(四条中2年)



ペンネーム  
ジツンゲリオン(谷川中2年)



ペンネーム  
こっぺパン(谷川中1年)



## お彼岸とおはぎ

(9月22日)

お彼岸は春と秋に2回あります。「秋の彼岸」は昼と夜の長さがほぼ同じになる秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間です。

お彼岸は、亡くなった人々をしのび祖先を敬う行事で、おはぎを作ってお供えしますが、その理由はおはぎの材料である小豆の色にあります。小豆の朱色には、災難から身を守ってくれる効果がある、とされていたからです。

おはぎはもち米とうるち米をまぜて炊き、軽くついて丸めたものを、小豆のあんであぶしたものです。秋に咲く“萩(はぎ)の花”にちなんで「おはぎ」と呼びます。同じものですが、春の彼岸(春分の日)に食べるものは春に咲く“牡丹(ぼたん)の花”にちなみ「ぼたもち」と呼びます。

季節によって呼び方が変わるの、四季が明確にある日本ならではのですね。

