

10月 もぐもぐパクパク

令和7年10月10日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.47

10月はさまざまな学校行事があり、みなさん大忙しのことでしょう。毎日体は疲れると思いますので、動くためや回復に必要な栄養をしっかりととり、睡眠時間も8時間程度を目安にとりましょう。そして本当に疲れてしまったときは、無理せずに休むことも大切です。

今月のテーマ：運動と栄養

問題：このなかで間違っているものはどれかな？

①

運動のあとには、オレンジジュースを飲むとよい

②

胃の調子が悪いときには、激辛ラーメンを食べると汗がでるからよい

③

体を冷やしたいときには、冷やしきゅうりを食べるとよい



みなさんは、いつも運動のあとに何を飲んでいますか？水やお茶、スポーツドリンクでしょうか。実は、運動したあとは「エネルギーの補給」「疲労回復」「水分・ミネラルの補給」として、100%のオレンジジュースを200ml程度飲むとよいといわれています。オレンジジュースにはビタミンCが含まれるため、筋肉の炎症やストレス軽減などの効果が期待できます。

また、熱くなった体を冷やすためには、昔から冷やしきゅうりがよいといわれています。したがって、この問題の答えは②でした。

小中学校給食費の公費負担を増額しました

主食や牛乳などの値上がりにより、給食食材費の高騰が想定を上回っていることから、学校給食費を増額しました。学校給食費を増額したことで保護者への負担が増加しないよう、増額分については市が負担します。

(保護者負担額は増額前と変わりありません)

区分	小学校	中学校
保護者負担額	49,500円	59,400円
公費負担額	10,175円	14,400円
1人あたりの給食費	59,675円	73,800円



※表の記載は年額です
(公費負担総額：1億2,137万円)

ビタミンC



ビタミンCは、摂取しすぎても体内で使われなければ排せつされるので、過剰症はありませんが蓄えておくこともできないため、3度の食事やおやつなどで毎食しっかりとることが必要です。

ほとんどの動物は体内でビタミンCを生成できますが、人、サルなどの霊長類、モルモットなど一部の動物は、進化の過程で体内で合成できなくなりました。このためビタミンCを含んだ食べ物を積極的に取り入れることが大切です。

ビタミンCは水溶性ビタミンです。熱に弱く、水に溶けやすいので、生のまま食べられる果物やサラダで食べたり、汁ごととれるスープにしたり、上手に食事から摂取するように心がけましょう。



ビタミンCのはたらき

- ◎ かぜなどの病気への抵抗力を高める
- ◎ コラーゲンの合成を助け、丈夫な骨を作る(骨の20%はコラーゲン)
- ◎ 鉄の吸収を助け、貧血を予防する
- ◎ 疲労やストレスへの抵抗力を高める
- ◎ シミの原因メラニンの生成を抑え美肌効果が期待できる
- ◎ 抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ

ビタミンCを多く含む食品

※成人1日の推奨量は、100mg

※児童・生徒1日の推奨量は、60~100mg

赤パプリカ 1/2個 170mg	芽キャベツ 7個 160mg ※キャベツの葉4枚で 41mg	キウイ(黄) 1個 112mg
ピーマン 3個 76mg	ブロッコリー 1/3株 140mg	キウイ(緑) 1個 57mg
ほうれん草 1/2束 (適年平均) 35mg	じゃがいも 1個 28mg	かき 1/2個 70mg
	みかん 1個 35mg	いちご 6個 62mg

※冬のほうれん草のビタミンC含有量は夏のほうれん草の3倍!!

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
「かぜは万病のもと」といわれます。しっかり予防しましょう。

今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。