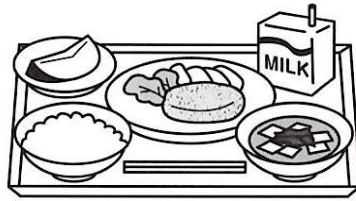


給食だより

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。
健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

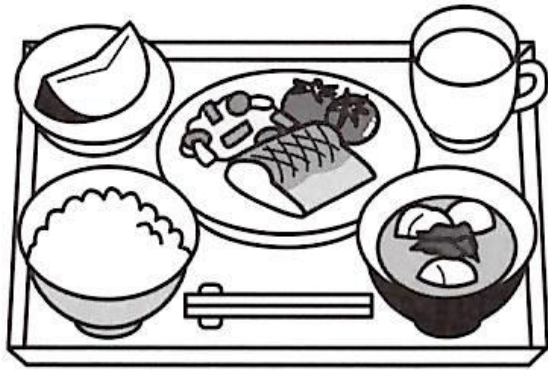


～スポーツと栄養について～



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

食事は、**主食**、**主菜**、**副菜**・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



主食
主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。
ご飯、パン、麺、パスタ

主菜
主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。
肉、魚、卵、大豆料理

副菜
主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。
野菜、きのこ、いも、海藻料理

牛乳・乳製品
主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。
牛乳、ヨーグルト、チーズ

果物
主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。
りんご、みかん、ぶどう、いちご

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

あかみにく 赤身肉
アサリ
大豆製品
レバー
ひじき
こまつな 小松菜
カツオ

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
こまつな 小松菜
大豆製品
ほ 干しエビ
ひじき

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ!

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。
おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



煮込みうどん、鍋料理



カツカレー、焼き肉

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

2025年の
お月見は
10月6日です