

給食だより

〇今月の給食目標〇

しょうぶな体をつくろう。

低・のこさず食べよう。

中・好ききらいをなくし、のこさず食べよう。

高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

さわやかな季節を迎えました。食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などといいますが、何をするにも気持ちのよい季節です。いろいろなことに挑戦してみたいですね。給食では旬の食材をたくさん使ってみなさんに秋の味覚をお届けしていきたいと思

健康な体をつくる食事のポイント

●朝食を毎朝食べよう



●お米をしっかり食べよう



●脂質の質と、とる量に気をつけよう



●牛乳・乳製品をとろう



- 〇朝ごはんを毎日食べる習慣がつくと、起きる時間や寝る時間など、他の生活習慣もととのってきます。
- 〇お米はでんぷんという糖質で、食べ過ぎなければ太ることはありません。
- 〇ファストフードやおかしは控え、健康によい魚の脂質を積極的にとりましょう。
- 〇成長期に作られた骨で一生の骨の丈夫さが決まります。カルシウムをしっかりとりましょう。

スポーツの秋！運動するときの食事について考えよう

試合前日

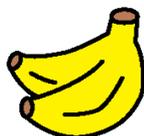
当日

試合後

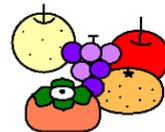
いつもより、おかずを少なめにし、ごはんを多く食べるようにします。消化の悪い油っぽい料理はさけるようにしましょう。



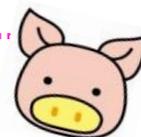
試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミンを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



～今月の地産地消食材 豚肉～



今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、臓器などの組織をつくり、成長期には、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。