



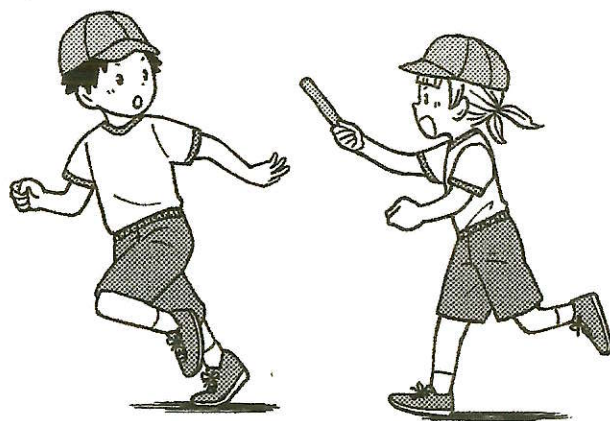
給食だよ

少しずつ暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目、体調等崩さないよう気をつけましょう。今月末には、運動会が実施されます。運動会の練習も始まり、体や心の疲れもたまります。生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりととり、元気に学校生活を送ってください。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋等様々な事を楽しめる時期です。「体」も「心」も実りの秋となるよう願っています。

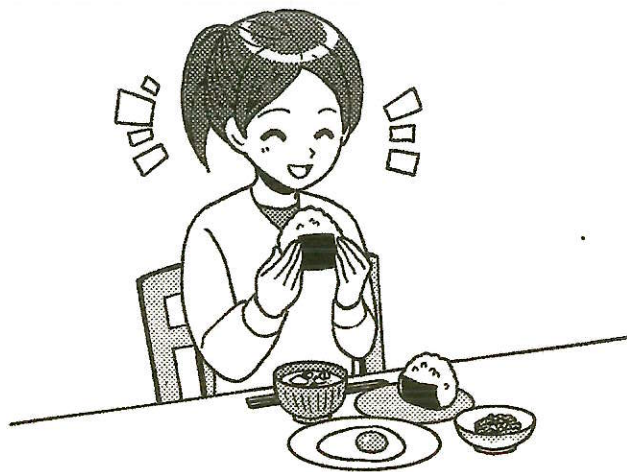
しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

〈9月分食材の主な生産地〉

- | | | | | |
|------------|-------------|----------|----------|----------|
| ・玉葱…北海道 | ・人参…北海道 | ・キャベツ…群馬 | ・きゅうり…青森 | ・いんげん…福島 |
| ・じゃがいも…北海道 | ・さつまいも…徳島 | ・大根…北海道 | ・小松菜…埼玉 | ・青梗菜…茨城 |
| ・かぼちゃ…北海道 | ・ぶどう…山梨 | ・鶏肉…岩手 | ・豚肉…群馬 | ・まんだい…静岡 |
| ・ホキ…アメリカ | ・鰯…ニュージーランド | ・ちくわ…青森 | ・牛乳…千葉 | ・米…新潟 |