

がつきゅうしょく 9月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

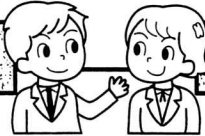
栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



1学期後半が始まりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる
朝・昼・夕の規則正しい食事

日中は明るい所で体を動かす
夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

今月の献立

8日(火) セルフカレーパン・ジュリエンスープ・青のいもポテト

…カレー味の具をパンにはさんで食べるカレーパンは、リクエストメニューです。

25日(金) わかめごはん・厚焼きたまご・お月見白玉だんご汁

…今年の十五夜は、27日です。それにちなんで十五夜メニューを出します。

厚焼きたまごは、夜空に浮かぶ満月をイメージしています。また、白玉だんごの

入ったお月見だんご汁を作りますので、お楽しみに!

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



食べ方の基本

6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、体の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を保護する 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油類・脂肪の多い食品

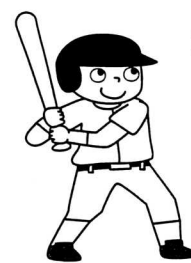
主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



こんなことに気を配りましょう



寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。

運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れず。



スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品(レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など)を意識して食事に取り入れましょう。

運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ

おにぎりやサンドイッチ + フルーツや果汁100%のジュース

運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

