

運動と食事の関係

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。たくさんのおいしい食べ物が旬を迎え、実りの秋を感じます。秋は他にも読書の秋、スポーツの秋などいろいろな過ごし方で楽しめる季節でもあります。元気に体を動かす為には食事が大切ですが、ただ食べるだけではなく何をどれだけ食べたらいいのかを考えながら食生活を送りましょう。

運動をするには...

- ・主にエネルギーとなるもの(主食:ごはん、パンなど)
- ・血や筋肉になるもの(主菜:肉、魚、卵など)
- ・からだの調子をととのえるもの(副菜:野菜やくだものなど)

バランスよく食べることが大切です!



副菜

物・炒め物
サラダなどの
野菜料理

くだもの

牛乳・
乳製品

主食

ごはん・おにぎり・
パン・サンドイッチ・
うどん・スパゲッティ
など

主菜

魚・肉・卵料理
など

副菜

(汁物含む)
みそ汁・スープ
おひたし・酢の物
などの野菜料理

運動をすると...?

運動の主な効果

- ・持久力がつく
- ・心臓や肺の機能が高くなる
- ・糖尿病や肥満を予防する
- ・ストレスを解消する
- ・骨が丈夫になる
- ・脳が活性化する
- ・病気にかかりにくくなる
- ・血液がきれいになる



秋の食べ物クイズ

秋はたくさんの食べ物が旬を迎える季節ですが、ここでクイズです! 下のどの食べ物が秋に旬を迎えるでしょうか?

- 1、お米
- 2、秋刀魚
- 3、鮭
- 4、しいたけ
- 5、さつまいも

ヒント
1つだけとは限りません!

答え: 全部の食材です!

秋が旬な食べ物は他にもあり、栗・松茸・梨・ぶどうなどがあげられます。旬のものはおいしいだけでなく、その食べ物の栄養価が一番高くなり、また、市場に多く出回るので安価で手に入れることができます。給食でも、旬の食材がたくさん登場する予定です。

今月の給食

6(木) 十三夜

十三夜には、栗や豆などを供える風習があり、給食でも栗を使ったごはんにします。

10(金) 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10を2つ横にすると目と眉に見えることから制定された記念日です。目の健康に良いとされるにんじんをドレッシングに使います。

31(木) かぼちゃのケーキ

ハロウィンにちなんでかぼちゃを使った献立です。

