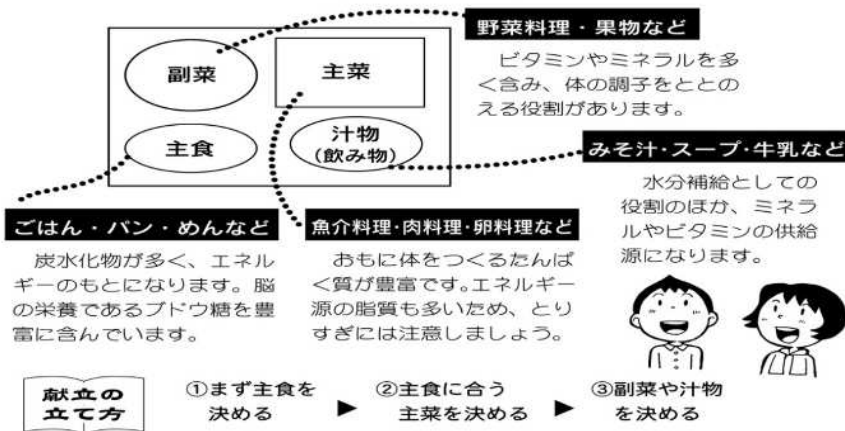


食事と運動の関係

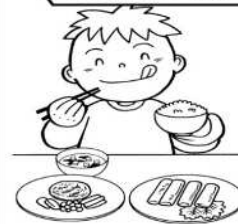
暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。たくさんのおいしい食べ物が旬を迎え、実りの秋を感じます。秋は他にも読書の秋、スポーツの秋などいろいろな過ごし方で楽しめる季節でもあります。元気に体を動かす為には食事が大切ですが、ただ食べるだけではなく何をどれだけ食べたらいいのか、またバランスを考えながら食生活を送りましょう。

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



食事と運動

成長期の中学生は、生命維持や身体を動かすためのエネルギーの他に、成長に必要なエネルギー量も追加されます。さらに、スポーツをしている場合はその分も考えなければなりません。「もっと上手になりたい!」、「もっと強くなりたい!」と思う人はもう一度、自分の食生活を見直し、バランスのよい食事を心がけましょう。

競技種目別に特に気をつけたい栄養素は...

持久力系スポーツ

(陸上長距離・水泳など)

炭水化物	ビタミンB1
鉄	ビタミンC

瞬発力系スポーツ

(陸上短距離・柔道・体操など)

たんぱく質
炭水化物

混合系スポーツ

(サッカー・バレーボール・野球など球技全般)

炭水化物	ビタミンB1
鉄	たんぱく質
カルシウム	ビタミンC

今月の給食

9(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ビタミンAが豊富に含まれているトマト、にんじんを使用した献立です。

23(金)十三夜

25日は十三夜です。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なります。

30(金)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。



お知らせ

今月の給食費を含む学納期の引き落とし日は、**10月19日(月)**です。ご準備をお願いいたします。