

10月給食だより

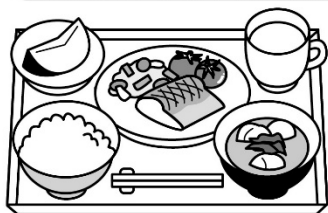


スポンを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

体育の授業や部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。

1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】

★汁物は、水分や塩分の補給にも◎

果物 ……ビタミン、食物繊維などの補給に

乳製品 ……カルシウムなどの補給に

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

今月の献立より



2日(水)豆腐の日メニュー

豆腐の水を切り、卵や野菜などを加えて焼いた「**擬製豆腐のあんかけ**」を作ります。

10日(木)目の愛護メニュー

10/10の目の愛護デーにちなんで、ブルーベリーを使用した「**ブルーベリーとヨーグルトのマフィン**」を作ります。

11日(金)十三夜メニュー

十三夜には栗などを供える習慣があります。栗や秋の山道で見つかる食材（芋、キノコなど）を入れて、「**秋の山路ご飯**」を作ります。

21日(月)文化発表会応援メニュー

生徒全員が心を合わせたハーモニーが作れるように！ゼリーの上にココアパウダーで音符を描いた「**カフェモカ音符ゼリー**」を作ります。

水分補給は、こまめに！

運動中や運動後の水分補給は忘れずに行いましょう。



保護者の皆様へ

・学納金（給食費を含む）について

今月の振替日は10月15日（火）です。

口座振替日の前に口座残高の確認をお願いします。

1年生 ￥10,210

2年生 ￥13,510

3年生 ￥11,810

・11月に保護者と教師の会学年委員主催による給食試食会を予定しております。

・給食についてご不明な点・食材のお問い合わせ等事務室03(3920)9142(担当：平沼)

