



9月

給食だより

家庭数配布

令和5年9月1日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 齋藤 美空

充実した夏休みは過ごせましたか？まだまだ残暑が厳しいですが、食欲の秋、そしてスポーツの秋を迎えます。元気に2学期のスタートを切るために、朝ごはんや給食をしっかりと食べましょう。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技術を磨いたりすることと同じように重要です。「食べることもトレーニング」という人もいます。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。まずは、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることで土台となる体をしっかりと作り、体力をつけることが大切です。

運動を支える“栄養”と“休養”



運動に使われたエネルギーを補給する。

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。



体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

年代別スポーツ選手の食事目標

小学校～中学年まで

なんでもおいしく食べられる！

将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずらいははやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。



小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！

体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好き好きが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”がでやすくなります。



高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！

「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。



<9月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	鶏肉	宮崎県
さば	長崎県	かぼちゃ	北海道、練馬区	牛乳	東京都、群馬県、山梨県 岩手県、青森県、秋田県 宮城県、北海道
じゃがいも	北海道				



8. 9月のお誕生日給食は、9月26日(火)です



10月分の給食費は9月27日(水)に引落としされます。期日までの入金をお願いします。

