

# 10月 給食だより

令和6年9月30日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 工藤 智昭  
 栄養士 小澤 遥

だんだんと秋が深まってきました。1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとり、風邪をひかない体を作りましょう。

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



### 試合・競技当日の食事は?



#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



《主な食材の産地》

じゃがいも	長崎県	かぼちゃ	神奈川県	キャベツ	群馬県	きゅうり	群馬県
ごぼう	青森県	小松菜	東京都・茨城県・群馬県	しょうが	高知県	セロリー	長野県
大根	青森県	たまねぎ	兵庫県	なす	青森県・埼玉県	にら	栃木県
にんじん	青森県・千葉県	にんにく	青森県	白菜	長野県	ピーマン	茨城県
ほうれんそう	栃木県	もやし	栃木県	れんこん	茨城県	ねぎ	茨城県
鶏肉	岩手県・宮崎県	豚肉	茨城県・群馬県	米	青森県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道



10月のお誕生日給食は、10月31日(木)です

