

きゅうしょくだより



平成30年度
10月号

春日部市立牛島小学校

おうちの人と一緒によみましょう

2学期はこれから持久走大会や音楽会などの行事があります。スポーツの秋・芸術の秋といわれるように、たくさんの”秋”を感じながら生活しましょう。また各地から収穫の知らせが届くようになりました。私たちの”からだ”も”心”も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。



実りの秋 新米の季節です

実りの秋です。秋と言えば、新米の季節です。私たち日本人の主食として欠かすことのできない米は、全国各地でつくられています。

私たちが食べている米は、1粒の種もみから300粒ぐらいの米ができます。そして、またその中の1粒の種もみから、翌年もたくさんの米がつくられているのです。このようにして、昔から米の命はつながってきているのです。こうして作られる米の一部を、私たちはいただいています。

しかし、最近では、パンやめんを食べる人が増え、米を食べる量が減り続けています。昔から、日本人が大切に育ててきた米です。感謝して、味わい、食べ続けていきたいものです。



本校の給食は、春日部市産の米を使用しています。

10月は米の主食が15回あります。白飯やおにぎり、ピラフ、炊き込みごはんやバラエティーに富んでいます。

この機会に米のよさを見直し、よく味わっていただきましょう。

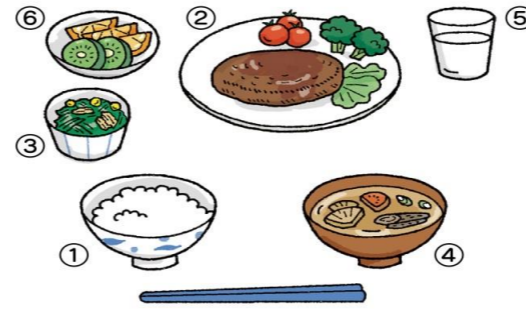
～稲刈り体験学習～

9月6日に5年生が近隣の農家の御厚意により稲刈り体験をしました。5月に植えた苗が立派に実りました。



●スポーツと食(しょく)

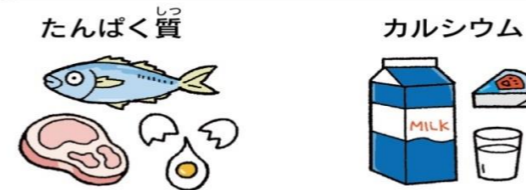
大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

(10月31日は持久走大会の予定です。しっかり栄養と休息をとり、体調をととのえて参加できるようにしましょう)

サッカー

持久型+

筋力・瞬発力型

水泳長距離

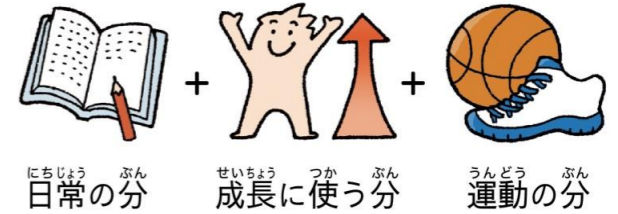
持久型

野球

筋力・瞬発力型

食事(しょくじ)でエネルギーや栄養(えいようそ)をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。