

食育だより 10月

令和6年10月
春日部市立牛島小学校

ようやく涼しく秋らしい気候になりましたね。もりもり食べて、元気に運動しましょう！

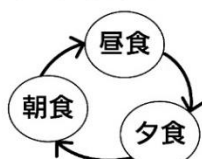


スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを！

食事



果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

朝ごはんにはたんぱく質をとろう！

最近の研究で、朝ごはんには肉や魚、卵などの動物性たんぱく質と大豆などの植物性たんぱく質を同時にとると、強い筋肉がつけられるということが分かってきました。ハムエッグと豆腐入りのみそ汁、焼き魚と納豆などのおかずは、とても良い組み合わせです。牛乳と豆乳を半分ずつ混ぜてのむのも効果があるそうです。



読書週間 図書館リストランテ給食

10月27日から11月9日は「読書週間」です。今年は11月5日に「ぎょうれつのできるレストラン」から「ほくほくポテトグラタン」を出します。図書室に本があるので、ぜひ、借りて読んでください。



オリジナル給食メニュー入賞作品決定

夏休みに募集したオリジナル給食メニューコンテストに44点の応募がありました。その中から5つのメニューが選ばれました。11月から給食メニューとして出します。作品は渡り廊下に掲示します。

5年1組 相川 瑞稀さん「オリジナル夏野菜入りガパチョライス」

6年2組 遠藤 紗奈さん「鮭の三色そばろ丼・白菜の塩こんぶ和え
ほうれんそうと油あげのみそ汁」

6年2組 木村 春仁さん「カレーうどん・もやし中かサラダ・ヨーグルト」

6年2組 鈴木 絢日さん「えのきの豚肉巻き」

6年2組 高橋ゆりかさん「秋の味覚たっぷり給食」