

10月

給食だより



春日部市立春日部南中学校

残暑がおさまり、秋らしい気候になりました。スポーツ・芸術・読書、そして作物の収穫の季節をむかえ「食欲の秋」とも言われますね。給食でも旬のものをとり入れています。おいしい秋の味覚を味わいましょう。

今月の学校給食目標

食事と運動について知ろう



エネルギー不足に注意しましょう！

エネルギーは、体や心を動かすために必要です。エネルギーを作るためには、炭水化物と脂質、ビタミンが必要です。炭水化物と脂質がエネルギー源として利用され、エネルギーを作り出すときの手助けをするのにビタミンが使われます。また、炭水化物が不足してしまうと、たんぱく質をエネルギー源として使われるため、体の筋肉量が減ってしまいます。しっかり栄養素をとり、毎日元気に過ごしましょう！

食事と運動

食事と運動のどちらかが欠けても、丈夫な体をつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よく体を動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子を整えるものも食べると、たくさん運動ができる強い体を作ることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。日頃の食事に取り入れていきましょう。



よくかんで食べましょう

- よくかんで食べると
- ①食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
 - ②歯やあごが丈夫になる。
 - ③頭の働きがよくなる。



そして、元気よくからだを動かしましょう

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
- 毎日続けて運動しましょう。

主食の大切さを見直そう

ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。

おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残すことも多いです。そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

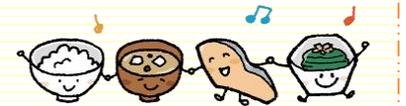
①主食はエネルギーの供給源です。

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



②栄養のバランスがとれています。

私たちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、副食を一緒にとることで栄養のバランスが整います。



③主食の味が副食のおいしさを引き出します。

主食の、米、パン、めん類は、味があっさりしているので副食のいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



主食を残すと…

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養バランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。

主食とおかずをかわるがわる食べると…

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれません。おかずを1品ずつたいたらげるとこのことのないようにしましょう。

目に良い栄養素を知ろう！10月10日は「目の愛護デー」

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を使い過ぎていませんか？目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。

ビタミンA

の多い食べ物



2つの10を横から見ると、**10** 眉と目のように見えます！