

# 給食だより



夏休み号  
流山市立  
江戸川台小学校

しっかり食べて、体を動かして、  
暑い夏を乗り切ろう！



- 1 生活リズムを整えよう。
- 2 栄養バランスのよい食事をしよう。
- 3 おやつや冷たい物の食べ過ぎに注意しよう。
- 4 運動と水分補給を心がけよう。

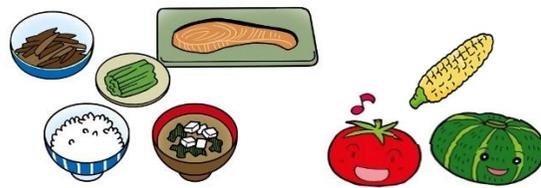
## 1 生活リズムを整えよう。



「おきる」「食べる」「ねる」

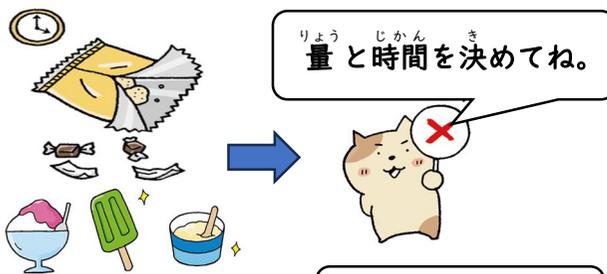
学校に通学していた時と同じ時間にすると、生活リズムが整います。

## 2 栄養バランスのよい食事をしよう。



すききらいしないで、食べましょう。おいしい夏野菜も、味わいましょう。

## 3 おやつや冷たい物の食べ過ぎ注意。



量と時間を決めてね。

牛乳を飲もう。

牛乳・乳製品・  
果物を食べて栄養アップ。



## 4 運動と水分補給を心がけよう。

外で運動をして、体を暑さに慣らしましょう。運動をする前にも、コップ1杯の水分を摂ることが大切です。運動中もこまめに水分補給をしましょう。



ペットボトルの飲み残しに注意しましょう。



## 【パリオリンピック・パラリンピックが、いよいよ開幕

かいまく

オリンピック7月26日(金)～8月11日(日)  
パラリンピック8月28日(水)～9月8日(日)

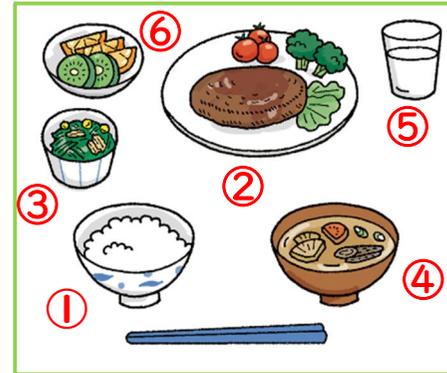


## スポーツと食事

オリパラに出場するトップアスリートの食事は、国立スポーツ科学センターという機関で、スポーツ医学の面

から選手の食事を公認スポーツ栄養士が、サポートしています。「食べること」も、大切なトレーニングの一つです。

## 大切なのは、栄養バランス！



これを食べれば強くなるという食品はありません。いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

①主食+②主菜+③副菜+④汁物+⑤牛乳・乳製品+⑥果物をそろえるような献立にすると栄養バランスが整いやすくなります。

## 食事以外に、補食を摂る

3回の食事だけでは、摂りきれない栄養素やエネルギーを補う小さな食事です。(おにぎり、サンドイッチ、蒸かし芋、果物など)「練習と練習の間」や「試合と試合の間」、「練習後」や「試合後」などに、早いタイミングで食べると効果的です。

## 【千葉県教育委員会主催】

令和6年度いきいきちばっ子「オリジナル弁当コンクール」に応募しませんか。  
※千葉県内の小学校5年生・6年生が対象です。個人でも、友達とグループでも、応募できます。

## 【テーマ】「栄養たっぷり彩り弁当」

自分で献立を考えて実際に作ったお弁当の写真を撮って、応募用紙に貼って、お弁当のタイトル、材料、作り方、工夫したことを書いて、9月2日に学校へ持って来てください。

応募用紙は、オリジナル弁当コンクール 応募用紙で、検索してください。

※希望者には、リーフレットと応募用紙、お弁当の作り方を配布します。

