



きゅう しょく

10月給食だより



さくら市立南小学校 (さくら市献立研究会)

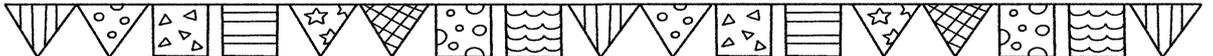
あさゆう すず 朝夕が涼しくなり、あき おとす かん 秋の訪れを感じるようになりました。あき こくもつ くだもの しゅうかく おお 秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、みの あき よ 実りの秋とも呼ばれています。おいしい しゅん た もの 旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を 食事 にバランスよく取り入れましょう。そして、スポーツの秋です。たくさん 体 を動かしましょう。

10月の給食目標【姿勢をよくして食べよう!】

スポーツで力を出すために大切なこと



生活習慣



はや お 早起き



はや ね 早寝

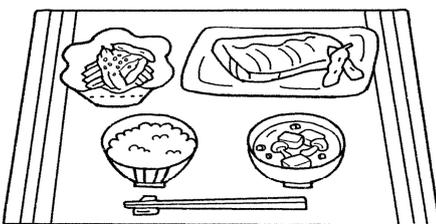


あき ごはん 朝ごはん



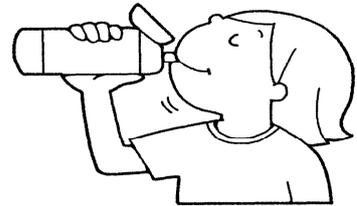
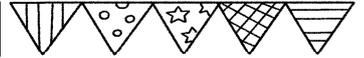
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。白頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

秋に美味しい野菜



10月31日(木)はおにぎりの日です。おかずや牛乳は学校で出ます。食べられる分のおにぎりをお家から持ってきてください。

