



10月 給食だよ!



平成30年10月配布

朝夕と日中の気温差が激しくなりましたが、体調を崩してはいませんか? 運動会に向けて頑張っている子どもたちの元気な声が、給食室まで届いています。毎日たくさん身体を動かしているの、食欲も増えてきた様子です。旬の食べ物をたくさん食べて、運動会に向け体調を整えていきましょう!

運動のできる強い身体を作ろう!

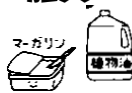
天候に恵まれ過ごしやすい10月は、運動するのに丁度良い季節です。運動のできる強い身体を作るには、なんといっても、栄養バランスのとれた食事を摂る事、そして睡眠時間をしっかりと身体を休める事が大切です。下記の食品をバランス良く食べて強い身体を作っていきましょう!

エネルギー源になるもの

炭水化物



脂質



身体を動かすには沢山のエネルギーが必要ですね。そのエネルギーの素になるのが、これらの食品です。

強い身体の素になるもの

たんぱく質



強い身体にはしっかりと筋肉と骨が欠かせません。その素となるのが、たんぱく質です。

強い身体づくりをサポートするもの

ビタミンB群

ビタミンB₁: 炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます。



ビタミンB₂: 脂質をエネルギーに変えるのを助けます。



ビタミンB₆: たんぱく質を筋肉に変えるのを助けます。



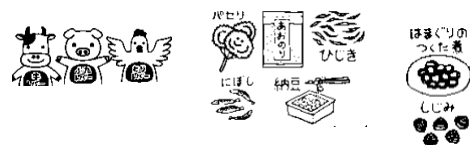
カルシウム

運動すると、骨が刺激されて成長します。骨づくりに欠かせないカルシウムです。



鉄分

吸収した栄養素を全身に送る血液の材料になります。



魚を食べよう!

社会の様々な変化により、「魚離れ」が進んでいます。秋はサンマやサバ、秋鮭、戻りガツオなど比較的食べやすく、美味しい旬の魚が沢山出回ります。是非ご家庭でも、魚のおいしさを感じ、魚を好きになってもらいたいです。

たんぱく質

筋肉や血液になる

カルシウム

歯や骨になる

タウリン

疲労回復

良い事いっぱい!
魚の栄養素

DHA

脳の働きを良くする

EPA

血液をサラサラにする

給食室より

先日お願いした食育のアンケートですが、**76.7%**という高回収率となりました! 沢山の方が「食」に関心を持っている事が分かり、とても嬉しく思います。お忙しい中ご協力頂き、本当にありがとうございました。アンケートの結果については、順次お知らせしていく予定です。楽しみにしててくださいね。

