



# 10月 給食だより

2021年 10月配布



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫しましょう。

## しっかり動く強い身体を作ろう！

10月は過ごしやすく、運動を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こと、そして睡眠時間をしっかりとって身体を休めることが大切です。下記の食品をバランス良く食べて強い身体を作りましょう。

### エネルギー源になるもの

#### 炭水化物



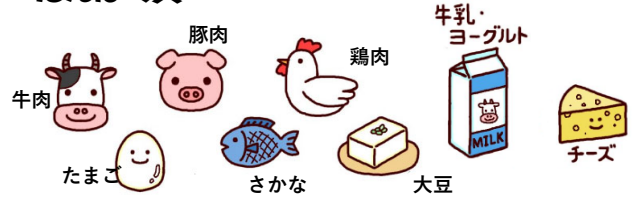
#### 脂質



身体を動かすには沢山のエネルギーが必要です。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

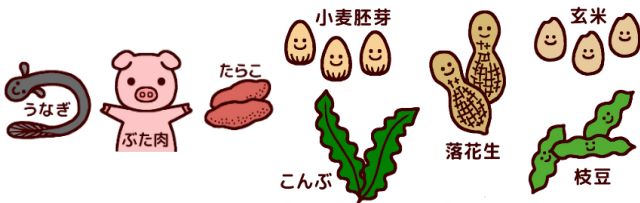


強い身体にはしっかりとした筋肉と骨が欠かせません。その素となるのが、たんぱく質です。

### 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B<sub>1</sub>**：炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます。



**ビタミンB<sub>2</sub>**：脂質をエネルギーに変えるのを助けます。



**ビタミンB<sub>6</sub>**：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。

