

10月 給食だより

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。お米も新米の季節を迎えました。給食にも「能美市産コシヒカリ」の新米が登場します。

運動と食事



秋には運動をする機会が増えます。

運動能力を発揮するには日頃の生活が大切です。強い体をつくるための食事について学びましょう。

食事の基本型

これだけ食べておけば大丈夫という食べ物はありません！下の絵のように「食事の基本型」を意識してみましょう。

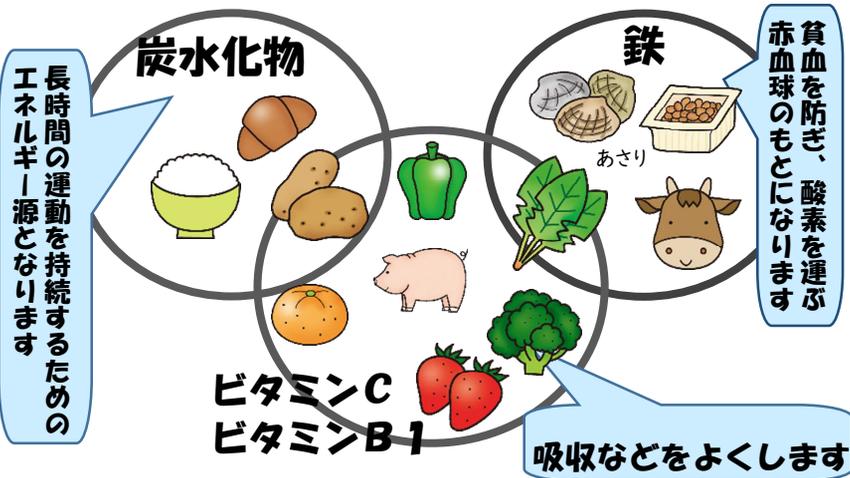


- ①**主食**……………ご飯、パン、めん類など。炭水化物は体を動かすエネルギー源として重要です。
- ②**主菜**……………肉、魚、卵、大豆製品など。たんぱく質は血や筋肉などからだを作る栄養素です。
- ③**副菜**……………緑黄色野菜、その他の野菜、海そう類、芋類。ビタミンとミネラルの供給です。体のコンディションを保つために大切です。
- ④**乳・乳製品**…牛乳、ヨーグルト、チーズなどカルシウムの供給源です。丈夫な骨や筋肉の収縮に必要な栄養素です。
- ⑤**果物**……………ビタミンを豊富に含んでいます。食事ですりにくい場合には間食として食べるようにしましょう。

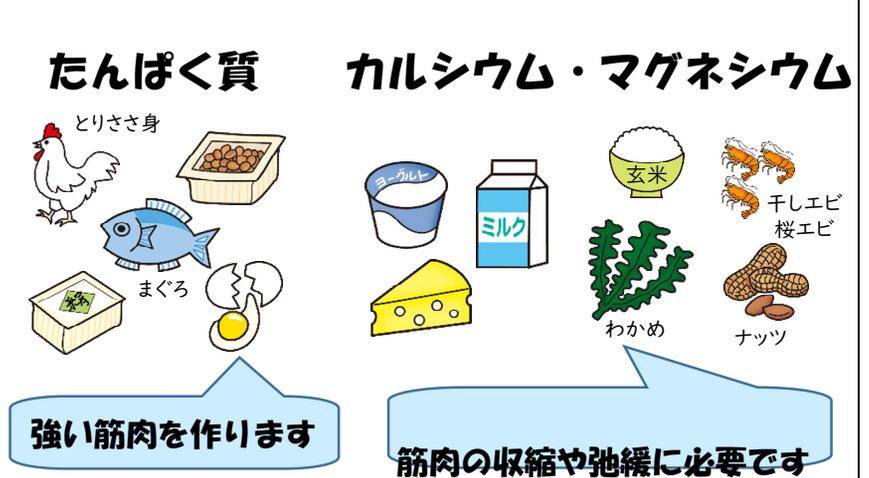
応用編

さらにパフォーマンスを高めたい人は…

持久力をつけるための栄養素



瞬発力をつけるための栄養素



給食を参考にして、これらの食材を好き嫌いせずに食べましょう

本の中から



給食



能美市では、毎月23日は「いしかわ学校読書の日」として、読書活動の推進や充実に取り組んでいます。学校給食でも、絵本に登場するおいしそうな料理が登場します。

10月18日(火)は、「給食室の日曜日」(作:村上しいこ)と「パンダのポンポン 夜空のスターチャウダー」(作:野中柊)に

登場する料理を取り入れます！どの料理が出るか楽しみにしてくださいね。

