

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。「川北産コシヒカリ」の新米が給食に登場します。



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。

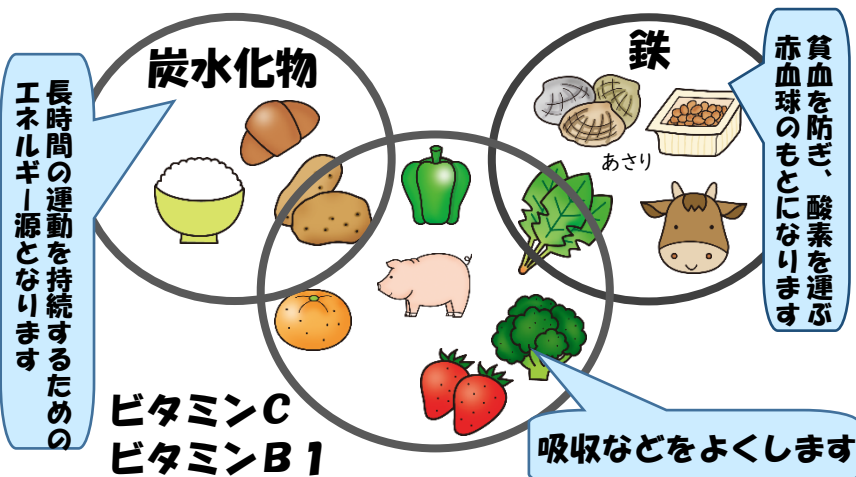


- ①**主食**……………ご飯、パン、めん類など。炭水化物は体を動かすエネルギー源として重要です。
- ②**主菜**……………肉、魚、卵、大豆製品など。たんぱく質は血や筋肉などからだを作る栄養素です。
- ③**副菜**……………緑黄色野菜、その他の野菜、海そう類芋類。ビタミンとミネラルの供給です。体のコンディションを保つために大切です。
- ④**乳・乳製品**…牛乳、ヨーグルト、チーズなどカルシウムの供給源です。丈夫な骨や筋肉の収縮に必要な栄養素です。
- ⑤**果物**……………ビタミンを豊富に含んでいます。食事できりにくい場合には間食として食べるようにしましょう。

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



目に良い食べ物を食べましょう！

10月10日は「目の愛護ー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状をまねくことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べものを積極的に食べるようにしましょう。

