



# 10月スクールランチ

令和4年10月  
野々市市中学校給食センター

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちのよい季節になりました。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。「よく食べ」、「よく学び」、「よく運動」し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

## すこやかな成長のために大切な食事・運動・睡眠



○成長や健康のために必要な栄養素をとる



○骨や筋肉を刺激して、成長を促す



○疲れをとる  
○からだや脳を成長させる



体力UP! 集中力UP!



★食事・運動・睡眠の3つをそろえることが大切です。ポイント👉を参考にして生活習慣を整えましょう。

健康3原則

**食事**

👉 1日3食 規則正しくとる

赤の食べもの    黄の食べもの    緑の食べもの

👉 毎食【赤・黄・緑】の食べものをそろえる

おやつを食べすぎに注意!

👉 塩・砂糖・油をとりすぎない

**運動**

★日常の動作を増やして、運動不足解消!  
★背すじを伸ばして、おなかに力をいれて歩きましょう

👉 毎日30分以上歩く

★1日30分以上、週2回以上を目安に運動を楽しみましょう  
★運動をする習慣のない人は楽しく体を動かせる趣味をみつけてみましょう

👉 定期的に運動を楽しむ

**睡眠**

睡眠時間の目安  
中学生 8~10時間

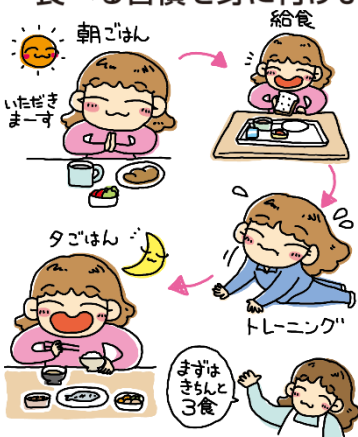
★決まった時間に布団に入る

👉 睡眠時間をしっかりとる

【寝る前の過ごし方】  
★寝る2時間前は食べない  
★テレビやゲーム機、スマホなどの画面を見ない  
★お風呂につかって、リラックスする

👉 寝る前の過ごし方を工夫して、睡眠の質を高くする

小・中学生は、まず3食をきちんと食べる習慣を身に付けよう!



食事でも練習やトレーニングと同じくらい大切です。自分で考え、自分で必要な栄養を食事からとる「食べるトレーニング」=「食トレ」を心がけてみましょう。

### やろうよ「食トレ」!

