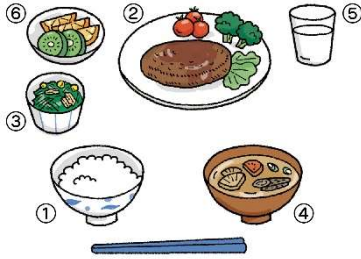




10月給食だよ!

令和5年10月2日
さいたま市立田島小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。いよいよ運動会練習も始まり、子どもたちも一生懸命練習に取り組んでいます。運動会やスポーツの大会で力を発揮するには、日々の練習はもちろんですが、丈夫な体づくりも大切です。そのためにも、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、当日に備えられるとよいですね。

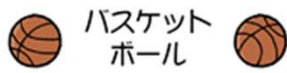


- ①主食 ②主菜 ③副菜
- ④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

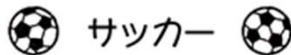
大切なのは・・・栄養バランス!

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために重要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。食事の管理をしているスポーツ選手は、ご飯などの①主食とメインのおかずの②主菜に加え、③副菜や④汁物で野菜をたくさんとれる食事を基本として、体づくりをしています。果物や牛乳・乳製品もビタミンやミネラルをとるために大切です。

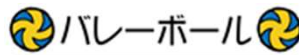
競技別 つきたい力・とりたい栄養



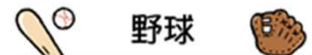
持久型+
筋力・瞬発力型



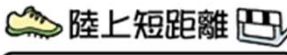
持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



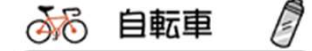
筋力・
瞬発力型



持久型



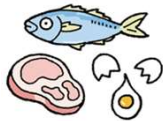
持久型



持久型

筋力・瞬発力をつきたい人は

たんぱく質



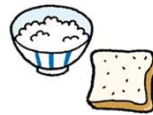
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものもあるので、とり過ぎに注意が必要です。また、丈夫な骨をつくるためにカルシウムを含む食品も積極的にとりましょう。

持久力をつきたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源になる炭水化物を多く含む食品と、これをエネルギーに変えるために必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



地元産の新米が届きました



今年も新米の季節がやってきました。本校では、桜区と西区で米作りをされている農家さんからお米を届けてもらっています。9月の下旬に新米が届き、給食でも提供し始めているところです。今年の夏は猛暑でしたが、晴天が続いたことで、お米の実の入りがよく、豊作だそうです。おいしく味わっていただきたいと思います。

