給食だより



須　三　小
２０１９年
１０ 月 号

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。秋は食べ物も旬のものが多く気候もよくて、運動をするにも適した季節ですね。体調管理に気をつけ、充実した秋の日々を過ごしましょう。



スポーツと栄養

スポーツの秋。今月は、食事と運動について紹介します。

運動に大切な栄養素！



＜たんぱく質＞

筋肉や血液、骨など私たちの体は



たんぱく質でできいています。

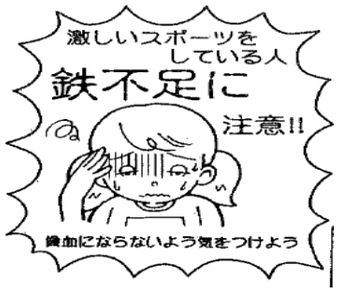


たんぱく質を多く含む食品

植物性たんぱく質	動物性たんぱく質
・大豆	・魚　・肉
・大豆製品（豆腐や納豆など）	・卵　・牛乳
	・乳製品

※両方のたんぱく質をバランスよくとることが大切です。





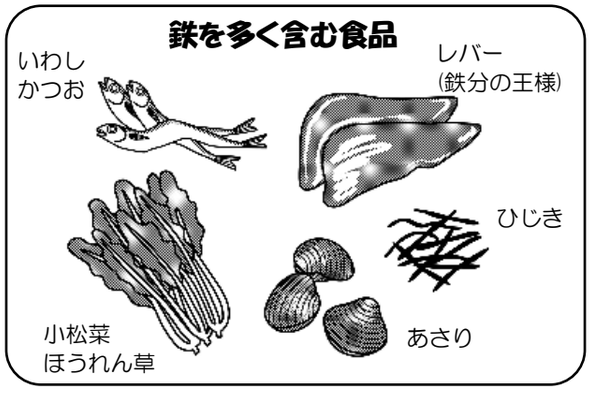
鉄は、汗と一緒に体外に出てしまいます。

鉄が不足し てしまうと『疲れやすい』『息切れ』などの貧血の症状が現れます。

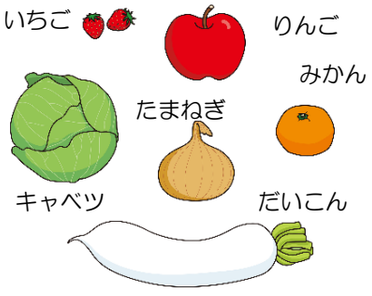
特に注意して食事から し っかりと鉄を摂取しましょう。

鉄の吸収を助ける**ビタミンC**を一緒に取ると効果的です。

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



試合前後の食事は？



試合前日	当日	試合後
いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。	試合当日は、３～４時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。	疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。







10月10日は、「目の愛護デー」

テレビやスマートフォンを使いすぎて、目の疲れがたまっていませんか？
目の使いすぎは、視力低下だけではなく、頭痛や肩こりの原因になることもあります。
目は一生もの。大切にしてあげてくださいね。

※９月９日（月）は台風の影響のために、給食が中止になりました。
返品できなかった物は、６日（金）の給食で提供しました。
尚、行事食等の内容の充実に充てさせていただきますので、ご了承お願いします。

〈給食の時間〉

教室を訪問しています。子ども達の食べている様子や、量、姿勢を見ています。
食は生きる上での基本です。残菜として捨てられずに、子ども達の口に入り心身の栄養になってくれればと日々、「安全」と「おいしさ」に努めていきます。

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」応募ありがとうございました。

６年生は夏休みの宿題で全員が「わがやの朝ごはん」に取り組みました。
１人分の材料、作り方、写真を貼ることなどご家庭での協力がないと仕上がりません。
一つ一つがとても工夫されて素晴らしい朝食でした。子どもと一緒に作り応募いただきありがとうございました。

自分で１食を考えて作る大変さが、食べることへの感謝や自己管理能力の育成などにつながり、また一つ成長したのではないでしょうか。

