



土合小 給食だより (10月号)



今年はすっきりしない雨の日が多く、肌寒さを感じる日も増えてきましたが、体調を崩してはいませんか。雨の日が続くと外で元気に体を動かす機会が減ってしまいますが、そんな時こそ毎日の食事が大切です。3食を規則正しく食べることで、体の中から温まり、免疫力を高めることができます。今月の給食には、さつまいもやきのこなど、秋の味覚がたっぷり登場します。旬の恵みをしっかり味わって、雨の季節を元気に乗り切りましょう。



10月17日は、土合小学校の運動会です。運動会にしっかりと力を出すには、日ごろから栄養のバランスのとれた食事をとること、そして睡眠時間をしっかりとって、よく体を休めることが大切です。栄養面では、次のことに気をつけ、運動会の練習もしっかりしましょう!

【たんぱく質】 筋肉、骨、血液、内臓などのもとになるのがたんぱく質です。毎食意識してしっかり食べましょう。



【ビタミンB群】 食べたものがエネルギーとして使われる時に必要です。不足すると、せっかくなったりエネルギーがうまく使われずに不完全燃焼になってしまいます。



【カルシウム】 強い骨を作るために必要です。不足すると足がふる、もつれるなど、けがの原因にもなります。



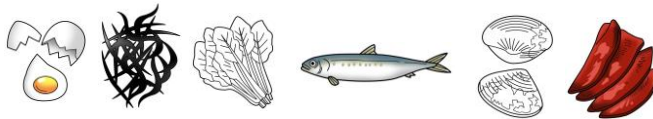
【炭水化物】 体を動かすためには、たくさんエネルギーが必要です。エネルギーのもとになるのが炭水化物です。



【ビタミンC】 ビタミンは、疲労回復、ストレス対策のために重要な働きをします。1度にたくさんとっても使い切れない分は排出されてしまうので、毎食とることが大切です。



【鉄分】 鉄は、栄養素を全身に送るための血液の材料になります。血液中の酸素の運搬役として働き、スタミナを大きく左右します。



十五夜献立実施!

9月25日の十五夜には、さつまいもや栗を使ったご飯とお月見団子でお月見メニューを実施しました。



★運動会前後の食事はどうする?★

《前日》

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!

《当日》

できるだけ早めに食事をし、内容は、おにぎりやパン、バナナなどの炭水化物が多く含まれたものを食べましょう!

《翌日》

疲労回復のために炭水化物、たんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給し、消化のよい料理、果物をとるようにしましょう!



◆給食委員会も頑張って活動しています◆

毎日のワゴンの片づけを確認してくれる他に、食品ロスを減らすための工夫もしています。先日の委員会では、給食にもっと興味を持ってもらうために委員会のみんなでメニューを考えしてくれました。11月の献立から取り入れる予定です。楽しみに!!