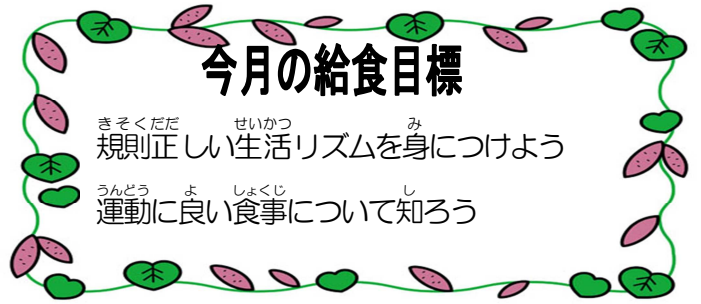


9月*給食だより*

令和3年9月
邑楽町立学校給食センター

いよいよ2学期が始まります。
9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる
ころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに
寝るようにしましょう。免疫力アップをめざし、
規則正しい生活のリズムを身につけましょう！
基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」ですよ。



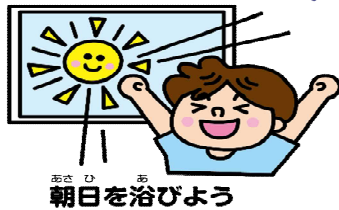
今月の給食目標

きそくただい せいかつ み
規則正しい生活リズムを身につけよう
うんどう よ しょくじ し
運動に良い食事について知ろう



生活リズムを整えよう!

1日を元気にスタートさせるには...



生活リズムを整え、元気よく1日のスタートを切るために、3つのことを習慣にしよう!

- ①朝起きたら、カーテンを開け朝日を浴びよう。また寝ていたところも整理整頓できるといいね!
- ②朝食を食べよう! 朝食は、頭・おなか・体を目覚めさせる3つのスイッチともわれています。
- ③トイレに行こう! すっきりさせてから、元気よく学校へ!



運動にいい食事について知ろう!



◇運動にいい食事バランスが大事

主菜

肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多くふくむおかず。筋肉や骨、血液など体をつくるもとになる。

果物

ビタミンや食物せんいを多くふくむ食品。体の調子をととのえる。

主食

ごはんやめん、パンなど、炭水化物を多くふくむ食品。活動をささえるエネルギーのもとになる。

牛乳・乳製品

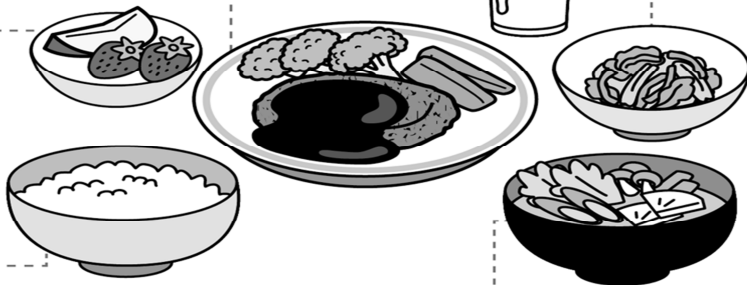
牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多くふくむ食品。骨をつくるもとになる。

副菜

野菜、いも、きのこ、海そう料理など、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多くふくむおかず。体の調子をととのえる。

汁物

みそ汁やスープなど、ビタミン、ミネラル、うま味成分(アミノ酸)を多くふくむ食品。体の調子をととのえる。



「主食・主菜・副菜・汁物」が基本の食事です。スポーツをする上で更に「牛乳・乳製品」+「果物」をそらえるとGood!!