

給食だより

2学期が始まりましたが、元気に登校できましたか？

これから運動会にむけて練習が始まりますが、新学期が始まったばかりで体がまだ慣れず、夏の疲れが出やすい時期です。ご飯をしっかりと食べて、夜は早めに休み、疲労回復に努めましょう。

夏の疲れをとりましょう！

1, 1日3食の食事をしっかりとる

食欲が落ちているからといって食事の回数が減ると、十分なエネルギーをとることができません。特に朝食は1日の活動のもとになります。1日3回の食事で十分な栄養補給を行いましょ。



2, 休養、睡眠をしっかりとる

体力を回復させるためには、十分な休養や睡眠が必要です。早めに就寝して、疲れをとりましょ。

3, 良質なタンパク質とビタミンB をうまくとり入れる

食欲がないときには冷たい麺類などあっさりした食事になりがちですが、あっさりしたものばかり食べていると、体のなかでうまく代謝ができず、十分な疲労回復ができません。疲労回復のために、質の良いタンパク質、ビタミンB を上手にとりましょ。

タンパク質: 体の組織を作るもとになります。また、からだを温め、抵抗力をつけるはたらきもあります。玄米、豚肉、うなぎ、たらこ、大豆などに多く含まれています。

ビタミンB: 糖質をエネルギーにかえるために必要です。うなぎ、豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれんそうなどに多く含まれています。



~ 今月の給食室から ~

12日(月) 十五夜・・・油揚げや高野豆腐が入った和風の炊きこみごはん、こぎつねごはん
と焼き魚の献立です。

20日(火) さんまの生姜煮・・・秋が旬のさんまをおいしくいただきます。

27日(火) 今年はさいたま市とカナダのナナイモ市が友好都市になって15周年。
鮭、メープルシロップなどカナダの特産品を使った献立です。

30日(金) 秋の香りごはん・・・さつまいもや栗がたっぷりのごはん。
秋を感じてください。

