

給食だより 9月号

平成29年9月1日
さいたま市立大宮小学校

生活リズムを整えよう

夏休みが終わって2学期が始まりました。
みなさんは夏休み中に朝ごはんをぬいたり、
夜更かしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、**食事、
勉強、運動、睡眠**などの日常生活を規則正しく
行い、生活リズムを整えることが大切です。



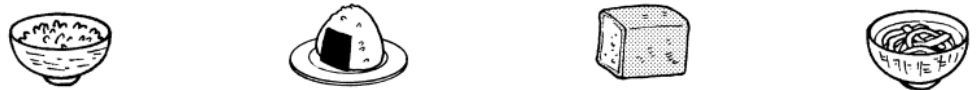
運動会にむけてスタミナアップしよう！

～丈夫な体づくりと食事について～

丈夫な体づくりに食事は重要な役割をしています。私たちの体は食べることによって、毎日活動するエネルギーと様々な栄養素を得ています。好きなものばかり食べる偏った食事をしていると、体に必要な栄養素を十分にとることができません。様々な食品を適切に三食バランスよくとりましょう。

☆炭水化物はスタミナ・持久力をつけます。

炭水化物は、すぐにエネルギーにかわる栄養素なので、運動前には欠かせません。ごはん、パン、めんなどの主食をきちんととりましょう。



☆たんぱく質は筋肉や骨格を作ります。

たんぱく質は、丈夫な体づくりにには欠かせません。適切にたんぱく質をとるためには、肉、魚、卵などの動物性たんぱく質と豆・豆製品（豆腐や納豆など）などの植物性たんぱく質のおかず（主菜）をバランスよくとりましょう。



☆ビタミン・ミネラルはエネルギー源やたんぱく質の働きを円滑にします。

運動後の疲労回復には、ビタミン、ミネラルが欠かせません。副菜として野菜、海藻、きのこ類などを主にしたおかず（副菜）をとりましょう。

