



しょくいくだより10月

緑が丘小学校



10月20日は運動会の予定です。最高の演技をするためには、練習・食事・睡眠の3つが大切です。この3つがそろってはじめて、運動能力を高めたり、疲れやけがを予防することができます。当日の食事だけではなく、普段の食事を意識し、運動会で最高の演技をしましょう。

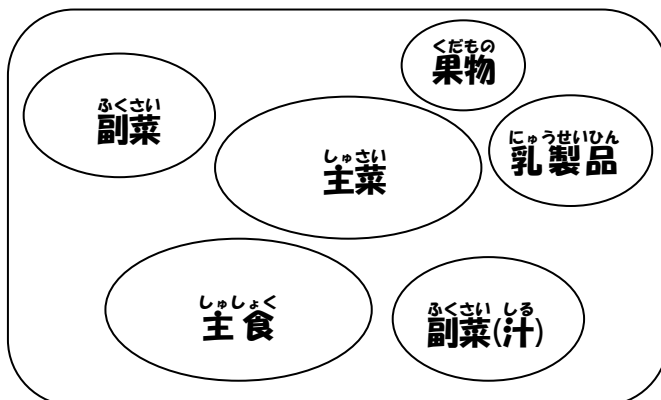
スポーツをする時の食事のポイント！！

1. 1日3回の食事をしっかりとろう。

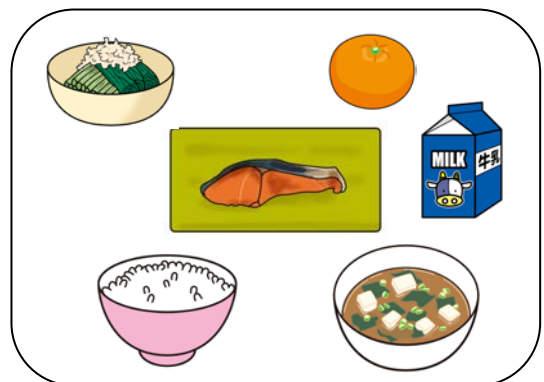
寝不足や朝食ぬきでは、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。熱中症予防には、飲みものばかりでなく食事も大切です。寝ているだけでも、1日2Lの水が体から失われます。3度の食事をしっかりとると、1Lの水分がとれます。みそ汁や野菜スープなどは水分補給におすすめです。

2. 3つの皿(主食+主菜+副菜)を基本にそろえよう。

- 特別な食事、サプリメントや栄養補助食品は必要ありません。
- 主食(ご飯・パン・めん)：運動するのに必要なエネルギーになります。
- 主菜(肉・魚・大豆製品)：筋肉など体をつくるもとになります。
- 副菜(野菜・果物)：疲れをとり、体の調子をととのえます。



〈スポーツをする人へのおすすめの食事の基本形〉



〈食事例〉

3. じょうずに水分補給を！

- まずは食事から・・・汗とともに失われる塩分を、食事で補いましょう。
- 飲み物から・・・※のどがかわく前に



じゅうごやきゅうしょく 十五夜給食



9/21（火）は十五夜給食を提供しました。

十五夜には、15個のだんごを重ねて盛り、すすき・栗・芋などを供え、月に収穫の感謝をします。当日の夜はとてもきれいな月が見られました。来月は十三夜になります。またきれいな月が見られるといいですね。



<献立>

麦入りごはん
牛乳
からしあえ
さんまのみぞれ煮
けんちん汁
つきみゼリー

よう な ち い き がっこうえんとういつこんだて 陽南地域学校園統一献立

陽南地域学校園で、統一の献立を提供する日は
給食献立予定表に統一献立マークをつけています。

10月の給食献立予定表
から実施しています。

このような→
マークです



きゅうしょくこんだて しょうかい 給食献立の紹介・・・ゆでやさい

材料・・・5人分

キャベツ・・・1/4個

こまつな・・・2株

にんじん・・・1/3本

ホールコーン・・・40g

★食塩・・・1g

★しょうゆ・・・大さじ1/2

★酢・・・大さじ1/3

★サラダ油・・・2/3

つくりかた

- ① 野菜をゆでます。
左記の野菜以外ほうれんそうやもやしなど好きな野菜で作ってみましょう。
- ② 冷水でよく冷まし、水気をよく切って冷蔵庫にいきます。
- ③ ★の調味料を合わせてドレッシングを作ります。
- ④ 野菜と和えてできあがり！

学校でも人気のゆでやさいで
す！おうちの人と作って
みよう