

9月

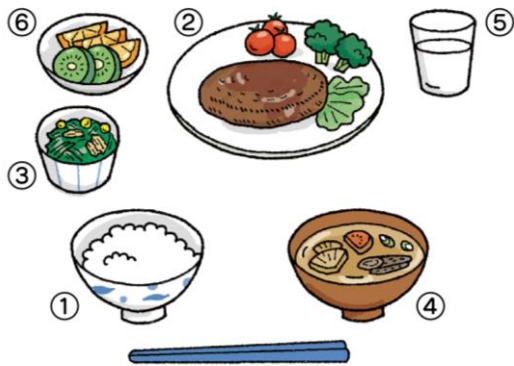
給食だより



夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。主食・主菜・副菜に加え、そこに牛乳・乳製品や果物をとることをおすすめします。また牛乳に含まれるカルシウムや、果物に含まれるビタミンCは、運動をするとき非常に大切な栄養素になります。



大切なのは栄養バランス



- ①主食（ごはん、パン、麺類）
- ②主菜（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品）
- ③副菜（野菜、海藻類、きのこ類、イモ類）
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体を作るために必要です。特に成長期は体重が急激に増加し、それに伴い筋肉や骨、血液なども増加します。この時期に鉄が不足してしまうと貧血に陥る可能性もあるので鉄の摂取には注意が必要です。骨の構成成分であるカルシウムもとっても大切です。

激しい運動の後はすばやく補給を



激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後なるべく早く補給すると、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。