



給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「食事と運動について考えよう」

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。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょうね。



早起き早寝をしよう



【早起き】朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。

【早寝】寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると睡眠を促すホルモンが出にくくなるので避けるようにし、早めに寝るように心がけましょうね。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登校すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動量が増える秋以降は、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



バランスの良い食事をとろう

⑥



②



⑤



③



①



④



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。

