

給食たより

2025年9月30日
町田市立南大谷小学校

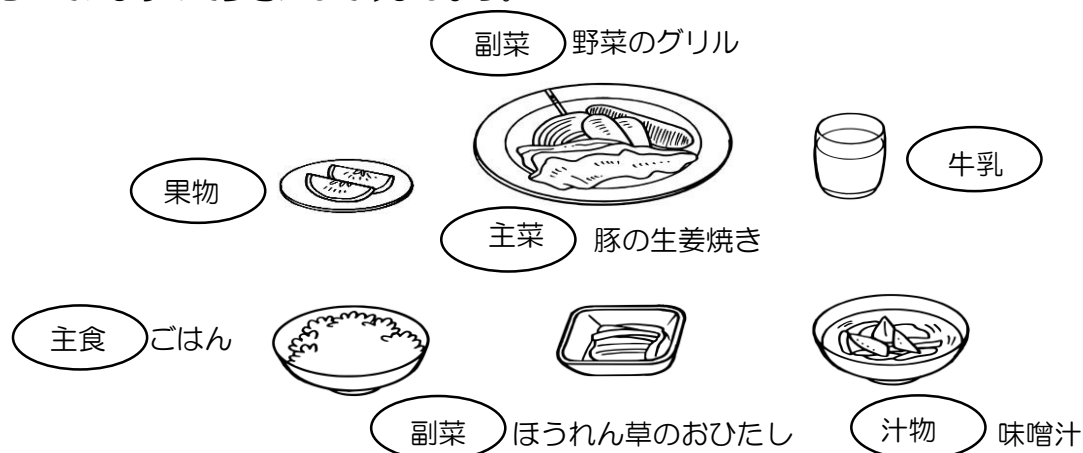
さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。今月は25日に運動会が控えているので、元気に練習している子供たちの姿があちこちで見られるようになりました。

成長期には、運動は欠かせませんが、運動をするためにも食事が大切になってきます。どのような食事をしたらよいか、考えてみましょう。

スポーツと栄養

基本は1日3食バランスよく！！

スポーツをしているからと言って特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう

間食に

牛乳や
ドライフルーツ
などを！



激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかり食事をとって、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

★9月(9/2～9/24)の使用食材～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)玉ねぎ(北海道)大根(北海道・青森)じゃがいも(北海道)人参(北海道)ごぼう(群馬)トマト(青森)ピーマン(町田)枝豆(福島)もやし(栃木)ねぎ(青森)白菜(長野)小松菜(東京)キャベツ(長野)レタス(長野)にら(栃木)きゅうり(東京)セロリ(長野)パセリ(長野)春菊(宮城)菊の花(長野)さやいんげん(青森・福島)しめじ(長野)えのきたけ(長野)なめこ(長野)舞茸(新潟)レモン(広島)巨峰(山梨)みかん(宮崎)

豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)

すけとうだら(アメリカ・ロシア)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)ちりめんじゃこ(瀬戸内)ししゃも(北欧)さば(ノルウェー)イカ(ペルー)にぎす(新潟)

精白米(宮城)

牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)