

給食たより

2026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24日に運動会が控えているので、まもなく運動会練習が始まります。校庭から元気な声が響いてくる日も、もうすぐそこですね。

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。

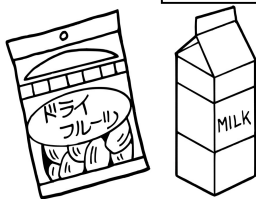


不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう

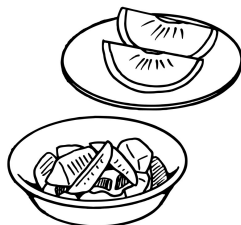
間食に

牛乳や
ドライフルーツ
などを！



食事に

果物や野菜料理を
1品追加
してみよう！



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(9/2～9/17)の使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)玉ねぎ(北海道)じゃがいも(北海道)にんじん(北海道)大根(北海道)さつまいも(千葉)きゅうり(東京・町田・高知)セロリ(長野)かぶ(埼玉)白菜(長野)キャベツ(群馬)小松菜(東京)ねぎ(青森)赤パプリカ(長野)黄パプリカ(長野)もやし(栃木)春菊(千葉)菊の花(山形)大葉(愛知)さやいんげん(福島・群馬)しめじ(長野)なめこ(長野)えのきたけ(福岡)巨峰(山梨)豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)すけとうだら(アメリカ・ロシア)さば(ノルウェー)ちりめんじゃこ(瀬戸内)にぎす(新潟)ししゃも(ノルウェー)精白米(秋田)牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)