

給食たより

町田市立南大谷小学校

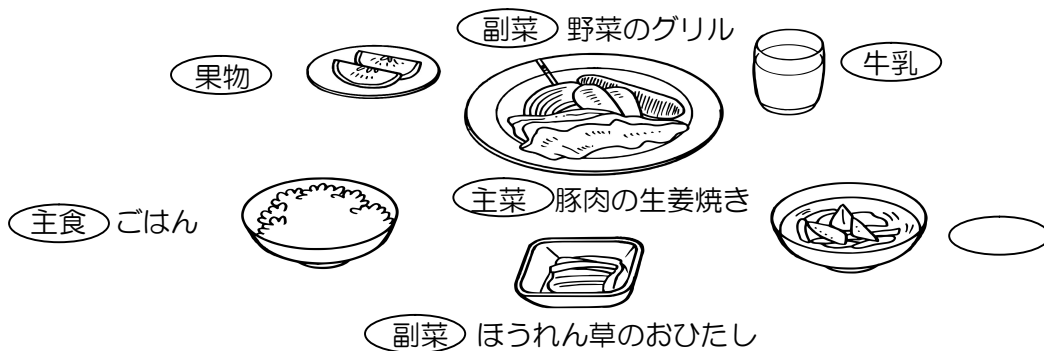
さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。今月は26日に運動会が控えているので、元気に練習している子供たちの姿があちこちで見られるようになりました。

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。

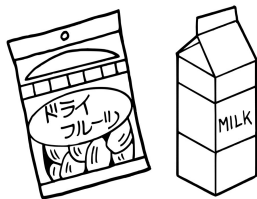


不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

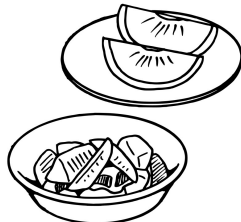
間食に

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して、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(9/3~9/24)の使用食材 ~産地~

- 生姜(高知)にんにく(青森)人参(北海道)大根(北海道)じゃがいも(北海道)さつまいも(千葉)ごぼう(青森)ねぎ(青森)玉ねぎ(北海道)
- 菊の花(山形)オクラ(町田)ピーマン(町田)春菊(群馬)にら(茨城)小松菜(埼玉・東京)白菜(長野)きゅうり(群馬)キャベツ(群馬)レタス(長野)
- トマト(北海道・愛知)もやし(栃木)セロリ(長野)かぶ(東京)枝豆(群馬)いんげん(福島)しめじ(長野)えのきたけ(長野)なめこ(長野)
- 舞茸(群馬)ホールコーン(北海道)白いんげん豆(北海道)グリンピース(ハンガリー)こんにゃく(群馬)ねりあん(北海道)
- レモン(愛媛)りんご(青森)すいか(山形)巨峰(山梨)梨(栃木)みかん(静岡)
- 豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)たまご(埼玉)
- 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)さば(ノルウェー)いか(ペルー)ししゃも(ノルウェー)
- 精白米(埼玉)
- 牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)