



給食だより



令和6年度 10月号
都立世田谷泉高等学校

さわやかな秋の風が、心地よくなってきました。朝夕と昼間とで気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に、気を付けましょう。



実りの多いこの季節は、お米やさつまいも、きのこ類、りんご等々おいしい食べ物が豊富です。旬の食材を使った献立を取り入れることで、季節に育まれた食文化を伝えていきたいと思います。季節のものをしっかり食べ、からだを動かして、心身ともに実りの多い秋にしたいですね。

10月は『体力向上努力月間』です！

1日の始まりを朝ごはんで元気に！

主食・・・ご飯やパンなど、主にエネルギーのもとになる。
主菜・・・肉・魚・卵などおかずの中心で、体を作るもとになる。
副菜・・・主に野菜を使ったおかずで、体の調子を整える。
汁物・・・足りない栄養素や水分を補う。



朝ごはんを食べることは、ただ栄養を補給するためではありません。食べ物を見たり、香りをかいだり、よく噛んで食べたり、食べた物が胃に入って内臓が動くことで体が目覚めます。寝ている間に消費されたエネルギーが脳に補給されて、頭の働きも活発になります。

9月の給食だより『生活リズムをととのえるポイント』と合わせて見てみてください。



スポーツと栄養について考えよう

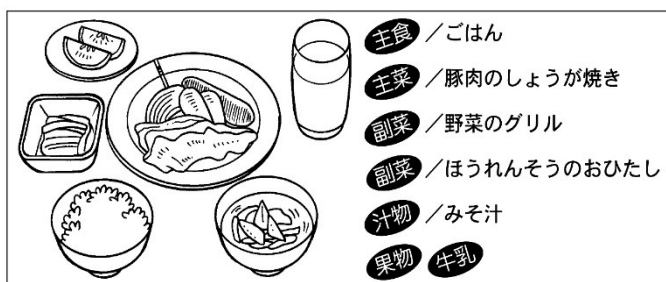
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



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い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

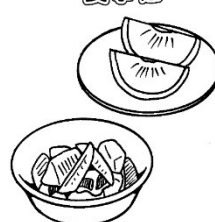
鉄・カルシウム・ビタミン類
を意識してとろう

間食に



牛乳やドライ
フルーツなどを！

食事



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。そこで、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。