

9月 給食だより

越前市味真野小学校



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れが体に出やすい時季です。朝ごはんを食べて体内時計を整えましょう。

あなたはどっち？

(***) 毎日元気なちからくん



早寝

早起き

しっかり朝ごはん

力いっぱい勉強

力いっぱい運動

(...) なんだか力がでないだるだるくん



夜ふかし

起きられない

食べたくない

集中できない

何もしたくない

にち

しょく

こうがてき

あつまいやうせつし

1日3食で効果的な栄養摂取を!

基本は、毎日3食栄養バランスの良い食事をとることです。それぞれの食事には次のような特徴があります。



朝食

脳や体に
エネルギーを補給!



昼食

日中の勉強や運動を
続けるために!



夕食

たんぱく質を
しっかり食べて体づくり!

朝起きると、脳や体はエネルギーが足りないため、ボーッとしています。そこで、きちんと目覚めるために、欠かせないのが朝食。中でもごはんやパンなど炭水化物が多く含まれた食品をしっかりとることが大切です。

学校給食は年齢にあわせたエネルギー量や栄養素を計算してつくられています。エネルギー量は1日に必要な量の約1/3を基準にしています。そのほかの栄養素も1/3~1/2くらい摂取できるようにしていますので、残さずに食べるようにしましょう。

夕食は1日の最後に食べる食事です。成長期の体は、夜寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。そこで、体をつくるたんぱく質をはじめ、カルシウム・ビタミンCなどをしっかりと摂取することが大切です。