

# 9月 給食だより

越前市南中山小学校



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



(...)なんだか力がでないだるくん



## 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!

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。中でもご飯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。



昼食

日中の勉強や運動を  
続けるために!

学校給食は年齢に合わせたエネルギー量や栄養素を計算して作られています。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なっていますので、残さず食べるようにしましょう。



夕食

たんぱく質を  
しっかり食べて体づくり!

夕食は1日のに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、体を作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。

## 食育チャレンジ

食べる力・元気な体を作る力

自分の食生活を振り返って、チェックしてみよう。当てはまる場所に○をつけて、さらに良い食生活になるように、1つ改善目標をたてよう。

| チェック内容                        | できている | 大体できている | あまりできていない | できていない |
|-------------------------------|-------|---------|-----------|--------|
| 1 1日3食(朝・昼・夜)きちんと食べている【生活リズム】 | A     | B       | C         | D      |
| 2 毎日必ず朝食を食べている【生活リズム】         | A     | B       | C         | D      |
| 3 好き嫌いはない【偏食】                 | A     | B       | C         | D      |
| 4 給食は残さず食べている【偏食】             | A     | B       | C         | D      |
| 5 よくかんで、味わって食べている【食習慣】        | A     | B       | C         | D      |
| 6 食事制限をしたことはない【食習慣】           | A     | B       | C         | D      |
| 7 間食・夜食はほとんどない【食習慣】           | A     | B       | C         | D      |
| 8 食事は、主食・主菜・副菜がそろっている【食事内容】   | A     | B       | C         | D      |
| 9 和食が好きで、よく食べる【食事内容】          | A     | B       | C         | D      |
| 10 週二日以上、運動している【運動】           | A     | B       | C         | D      |

ベストコンディションで過ごすためのキーワードは  
①朝食  
②給食  
③間食  
④和食 だよ





|