

# 給食だより

## スポーツと食事

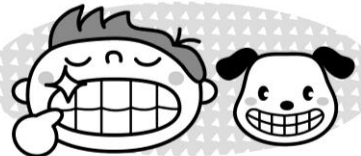
部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加



日暮れが早くなりました。また、朝晩の冷え込みが厳しくなっているため、服装にも気をつけてください。インフルエンザもチラチラと見受けられます。うがい・こまめな手洗い、「早寝・早起き・朝ごはん」で冬をのりきろう！

### よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べる  
ことが大切です。特に、歯をつくるカル

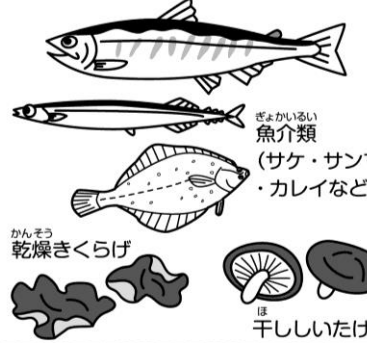


11月8日は「いい歯の日」

#### カルシウムの多い食べ物



#### ビタミンDの多い食べ物



日本人の伝統的な食文化

### 「和食」を見直そう！

和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

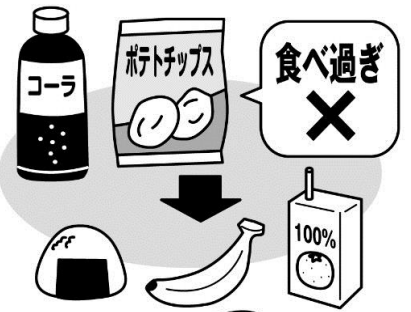
11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日

### ① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト	バナナ、オレンジ

### ① 間食(補食)のとり方

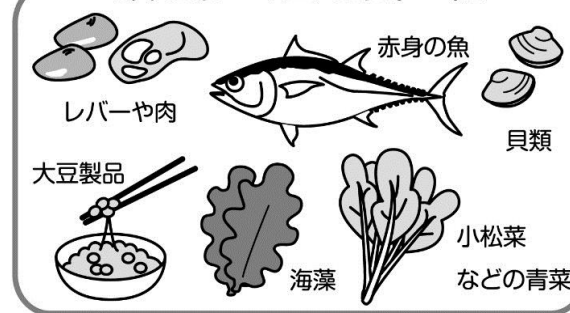
スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳など



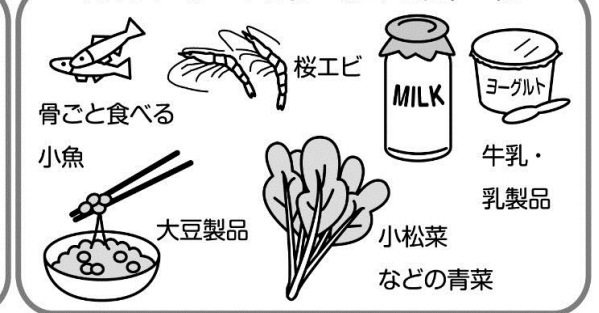
### ① 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

#### 鉄を多く含む食べ物



#### カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。温度や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



