

# 給食だより 10月



令和2年9月30日  
高岡市立福岡小学校



爽りの秋、味覚の秋がやってきました。一年中で一番食べ物がおいしい時期です。また、10月は、運動するにも最適な時期です。元気に運動するためには、健康な体づくりが欠かせません。そのためには、バランスのよい食事をするのが大切です。

## スポーツの秋！運動するときの食事について考えよう

### 1日3食バランスよくが基本です。

#### 体を動かすエネルギー源 脂肪・炭水化物

運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギー源になるのが脂肪と炭水化物です。



#### 筋肉づくりに

#### 必要なたんぱく質

筋肉の元になるのがたんぱく質です。特に激しいスポーツをする人は、たんぱく質をたっぷりとりましょう。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。

#### コンディションを整える ビタミンやミネラル類

特に激しい運動を行っている人は、疲労が激しくビタミン類が不足したり、体の中の鉄やカルシウムなどのミネラルが減少したりします。それを補うためにも、ビタミンやミネラル類の摂取が必要です。



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！

### ❤️ 16日(金)の高岡食19丼の「牛肉」について

新型コロナウイルスによる高級食材需要減少のため、国の補助により、学校給食において和牛肉の無償提供を受けることになりました。1月、2月にも同様の牛肉無償提供を受ける予定にしています。お楽しみに！



### ★「夏休みの朝食調べ」にご協力いただき、ありがとうございました。

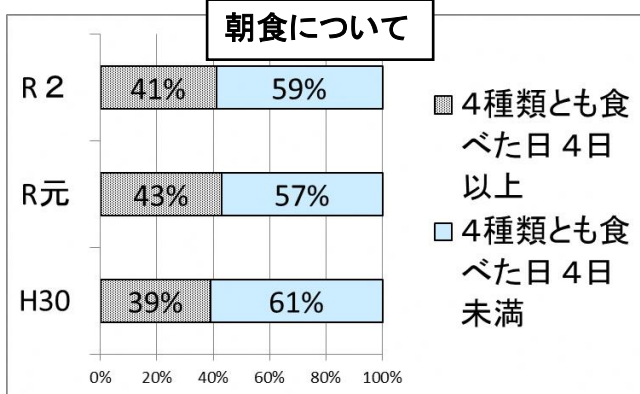
夏休み後半の5日間、朝食に主食・主菜・副菜・汁物の4種類を食べたかを調査しました。

提出者556人中、40.5%の225人が主食・主菜・副菜・汁物の4種類をそろえたバランスのよい朝食を4日間以上食べていました。また、60.1%の334人が4日間以上大便秘結が出ていましたが、222人は、大便秘結が出た日が3日間以下でした。今年は、新型コロナウイルスの影響で夏休みが短く、調査期間もお盆と重なることもあり、朝食の内容や排便状況は昨年とあまり変化がなかったです。



学校給食は午後からの活動源であり、午前中の活動源は朝食です。元気に勉強したり運動したりするためにも、引き続き毎朝しっかり食事を取り、大便秘結をする習慣を身に付けさせましょう。

朝食について



排便について

