

# 9月の給食だより

9月の給食の目標は、「**運動と食事の関係を知る**」です！

いよいよ2学期がスタートします。9月は体育祭がありますね！

力を十分発揮できるように、しっかり食べて体育祭を成功させましょう！

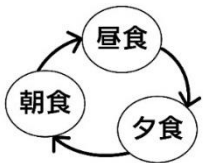


## スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかり取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。



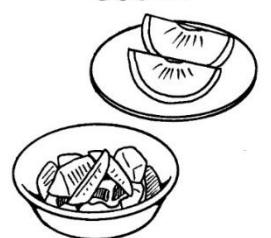
### 不足がち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを！

食事区



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。

## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

# 給食たより

## 1年生のリクエストメニュー集計結果

順位	献立名	得票数	順位	献立名	得票数
1	揚げパン	17	9	ハヤシライス	2
2	カレーライス	6	〃	ハンバーグ	2
〃	ステーキ	6	〃	ケーキ	2
4	いちご	5	〃	タコス	2
5	から揚げ	4	〃	ピザ	2
6	タコライス	3	〃	焼きそば	2
〃	シチュー	3	〃	カレーパン	2
〃	あんパン	3	〃	クレープ	2
9	ラーメン	2			
〃	沖縄そば	2			

### その他のリクエスト(1票)

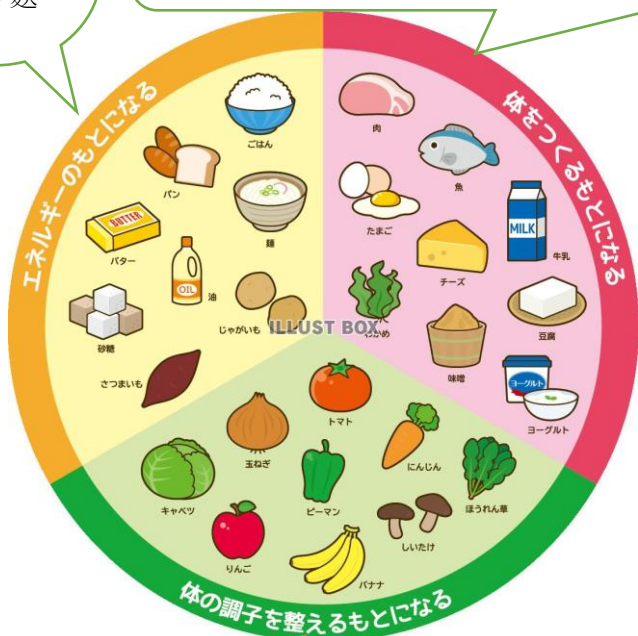
ポテトサラダ、ぶどう、オムライス、オニオンリング、グラタン、なめこのスープ、ピーマンの肉詰め、アップルパイ、サーターアンダギー、もずく丼、納豆、冷やし中華、わかめごはん、天ぷら、カルボナーラ、アイスクリーム、ココア、シュークリーム、フライドポテト、とんかつ、魚の塩焼き、、、等

黄色で色をつけたメニューが給食に登場します。お楽しみに！

7月は「県産品奨励月間」です。7月に使用するおもな県産品は、

圧縮麦  
切り麦

牛乳、おから、豆腐、油揚げ、カステラかまぼこ、豚肉、アーサ、もずく



うっちゃん、とうがん、モーウィ、ゴーヤー、ウンチェー、からしな、こまつな、トマト、セロリ、へちま、オクラ、

