

9月

給食だより



©yoshikawa

令和5年9月

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが、みなさんは元気に登校できましたか？これから朝夕は秋に向かって少しずつ涼しくなっていきますが、日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。生活のリズムを整えていきましょう。

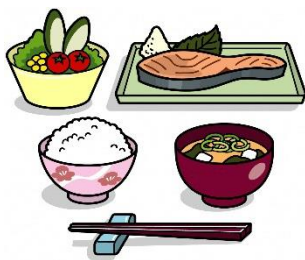
～運動と栄養について考えよう～

成長期の身体は、栄養をしっかり摂るとともに適度な運動をすることで丈夫な体をつくることができます。どのような食事をとればよいのか考えてみましょう。



©yoshikawa

基本は1日3食バランスよく



1日に必要なエネルギー量と栄養バランスのよい食事をとりましょう。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事は炭水化物、たんぱく質、無機質、ビタミン、脂質の栄養バランスがとりやすくなります。1日3食バランスのよい食事をとっていればサプリメントの様な特別な栄養補助食品は必要はありません。

不足しがちな鉄分をとろう

運動をしていると体温が上がり、私たちの体は体温を下げるために汗をかきます。汗の中には一定量の鉄分が含まれているので、大量の汗をかくと多くの鉄分を失ってしまうことになります。また、運動で跳んだり走ったり、衝突したりなどの衝撃を受ける機会が多いので血液の成分である赤血球が破壊され、貧血を起こすこともあります。鉄分を多く含む食品を積極的にとりましょう。

鉄分を多く含む食品



レバー



あさり



ひじき



こまつな



大豆製品

～..～ 身に付けよう！ 食事のマナー ～..～

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあわられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。楽しい会食をするために、基本のマナーを身に付けましょう。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

ふだん しょくじちゆう せいせい
普段の食事中の姿勢

ふ かえ
を振り返ってみましょ
う。せなか ま
背中が曲がって
いたり、ひじをついて
いたりしていませんか？



せもたれに
よ寄りかかっている



ひじを
ついている



よこむ
横向きに
すわ座っている

背筋をピンと伸ばして食べよう

よい姿勢をつくるためのポイント



姿勢を正して食べることはマナーだけでなく、正しく噛むことにつながります。正しく噛むことで集中して食べることが出来るため消化・吸収力がアップします。足がしっかり固定されることで噛む力が強くなり、噛む回数が増え、満腹感を感じやすくなるため早食いや食べ過ぎを防止することが出来ます。

