

令和元年9月 流山市立南流山小学校

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？

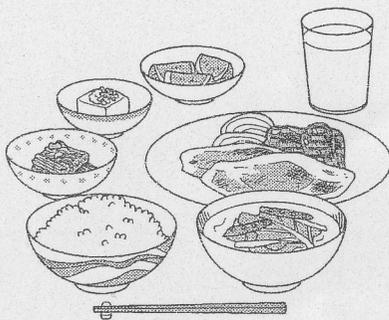
夜ふかしや朝ねぼうなどをして、生活リズムが乱れていませんか？朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べられるようにしましょう。



☆栄養バランスよくしっかり食べよう。

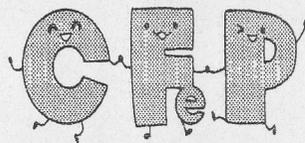
日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。



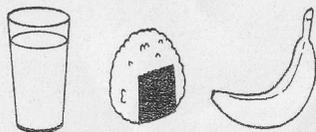
貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品とともに、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



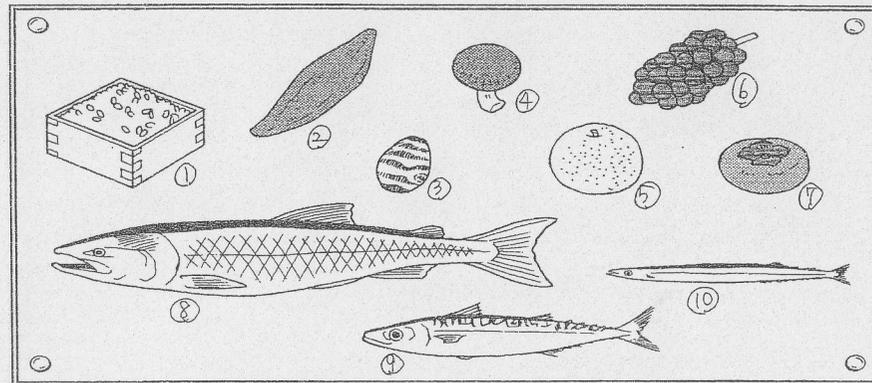
疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。



☆おいしい秋を見つけよう。

秋は、「実りの秋」ともいわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。給食でも秋の味覚を使った献立があります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。～名前あてクイズ～ 下記の食材の名前が分かるかな？ 答えは下に…



☆南部地区小中学校共同献立について

南部地区小中学校(南流山小学校・鱸ヶ崎小学校・流山小学校・流山北小学校・南流山中学校)では、9月から毎月千葉県の代表的な農産物を使ったメニューを給食に取り入れられます。メニューは各学校の給食委員会の子ども達が考えたオリジナルメニューをベースに、給食用にアレンジしています。毎月、バラエティにとんだ給食を実施しますので、楽しみにして下さい。

- < 9月 > 梨 「手作り梨のパイ」「のこすの・なしなしサラダ！」
 - < 10月 > さつま芋
 - < 11月 > にんじん
 - < 12月 > ねぎ
 - < 3学期 > 菜の花
- } どのようなメニューになるか？お楽しみに！

～名前あてクイズ～答え みんなわかったかな？

- ① コメ ② サツマイモ ③ サトイモ ④ シイタケ ⑤ ミカン ⑥ ブドウ
- ⑦ カキ ⑧ サバ ⑨ サケ ⑩ サンマ

給食でもたくさん取り入れたメニューが出ます！献立表を毎日チェックしてみましょう！