

運動と食事について知ろう



運動をするためには、けがをしにくい健康で丈夫な体が必要です。そのためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。みなさんの体は全て、食べたものから作られていて、日々、作りかえられています。大事な成長期の今、自分の食事について見直してみましょう。

★エネルギーや栄養素をしっかりととりましょう

成長期にはたくさんのエネルギーや栄養素を必要としますが、スポーツなど運動をしている場合は、さらに必要です。食事の量を増やしたり、料理を追加するなど、必要なエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分



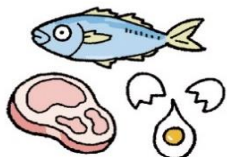
成長に使う分



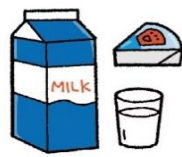
運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



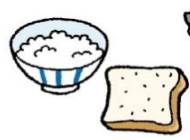
カルシウム



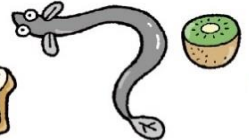
筋肉の材料になるたんぱく質を多めにとりましょう。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



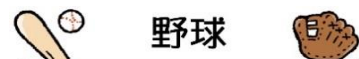
エネルギーのもとになる炭水化物を含む食品と、炭水化物をエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群が必要です。

体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



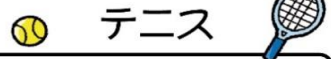
野球

筋力・
瞬発力型



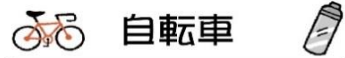
陸上長距離

持久型



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



自転車

持久型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。

「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
右のQRコードからも給食センターのホームページ
にアクセスできます。



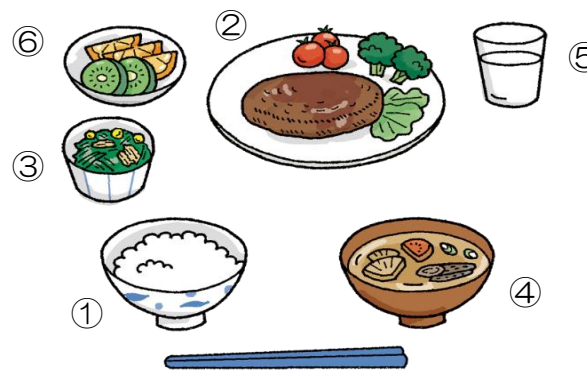
給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

★バランスよく食べましょう

健康で丈夫な体づくりのためには、栄養バランスの良い食事が必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、色々な食品を組み合わせましょう。

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

給食は、栄養バランスを考えて、
ほぼ毎日、①～⑤がそろうように
作っています。

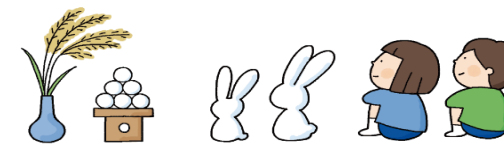


十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋にとれた農作物に感謝をする日として知られています。「中秋の名月」や「芋名月」ともいいます。今年は9月29日が十五夜にあたります。この日には、まんまるの月に見立てた月見だんごやさといもなどを供える習わしがあります。

9月29日の給食には、「お月見メニュー」として、さといも入りのいものこ汁と、白玉入りフルーツ和えが登場します。

十五夜という日本ならではの行事を大切にして、味わって食べましょう。



★長期欠食者の給食費の取り扱いについて★

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。