

*ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。



せ かい ひろ せつ つか て あら
 世界に広げ！ 石けんを使った手洗い

せ かい 5さい たんじょう び むか いのち お こ
 世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが

ねん かん まんにん げん いん おお
 年間540万人になるといわれています。その原因の多くは

よ ぼう ひょう き せつ
 予防できる病気にです。石けんを

つか て あら かん だん よ ぼう ほう ひろ
 使った手洗いは簡単な予防法の一

つです。正しい手洗いを世界に広

めるため、毎年10月15日は「世

界手洗いの日」と定められました。



10月給食だより

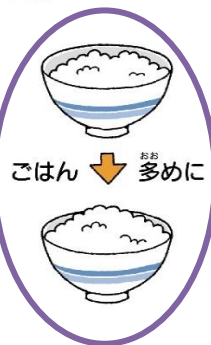
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

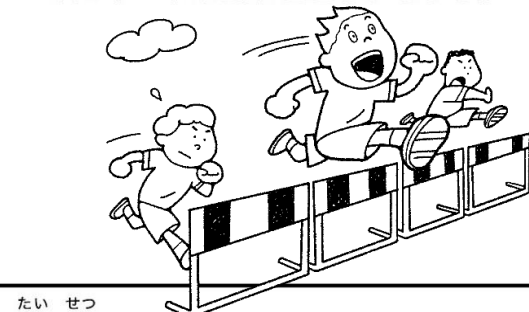
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



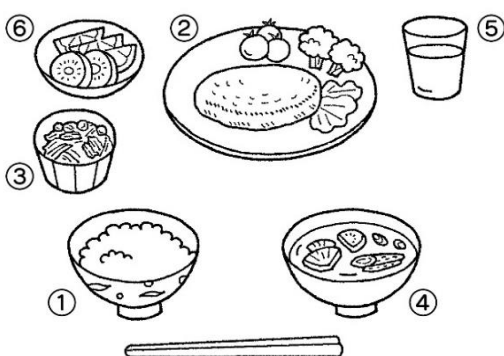
ごはん → おお 多めに

9月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	北海道	キャベツ	群馬県
にんじん	北海道	きゅうり	岩手県・群馬県
こまつな	茨城県	チンゲン菜	茨城県
もやし	栃木県	にら	茨城県
ながねぎ	秋田県・岩手県	ごぼう	青森県
たまねぎ	北海道	しめじ・セロリ	長野県
じゃがいも	清川村・北海道	しょうが	高知県
さつまいも	千葉県	にんにく	青森県・香川県
赤パプリカ	山形県・山梨県	バナナ	フィリピン
黄パプリカ	山梨県	鶏肉	静岡県、岩手県
ズッキーニ	群馬県	豚肉	清川村・静岡県
なす	清川村	米	茨城県



大切なのは 栄養バランス

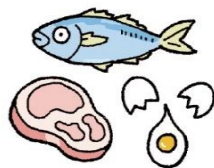


- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

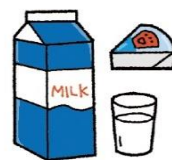
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



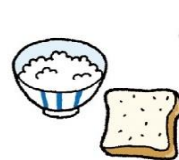
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、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



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



筋力・瞬発力型



持久型 + 筋力・瞬発力型



持久型

《カルシウムを多く含む食品》 《ビタミンB群・Cを多く含む食品》

