

10月 給食だよ!



平成26年10月
日光市立大室小学校

暑かった夏が過ぎ去り、さわやかな秋風を感じる気持ちの良い季節になりました。味覚の秋でもあるこの時期は、新米やさんま、かき、さつまいも、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べ過ぎに注意して、食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れ、健康なからだをつくっていきましょう。

日本型食生活を心がけよう!



和食は、ごはん(主食)を中心として、魚や野菜、豆、海そう、いもなどのおかず(主菜・副菜・汁物)を組み合わせています。そのため、和食は栄養のバランスがよく、脂質のとりすぎを抑えてくれます。これらの食品は給食での残量も多く、不足しがちです。健康のためにも積極的に食べてほしいです。

「まごはやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字からとったものです。

まめ	やさい	いも
ごま	さかな	これらの食品は、和食の基本になる優れた食品で、健康を支える食品です。
わかめ(海そう)	しいたけ(きのこ)	

しっかり食べて運動しよう!

天候に恵まれた10月は、運動するのもよい季節です。大いからだを動かしましょう。

元気なからだを作るためには、調和の取れた食事と、適切な運動、十分な休養および睡眠が必要です。運動は時々ではなく、毎日続けてするようにしましょう。



歩く(毎分70m)
50分~55分

なわとび
29分~37分

ラジオ体操
34分~42分

マラソン
10分~13分

こんげつ ちさんちしょうしょくざい ぶたにく ~今月の地産地消食材 豚肉~



今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質には、筋肉や血液、臓器などの組織をつくり、成長期には、丈夫なからだをつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。