



# 9月給食だより

令和5年 9月  
岡山市立大元小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

しょくじ うんどう きゅうよう かんが  
食事・運動・休養について考えよう



## スポーツ と食事

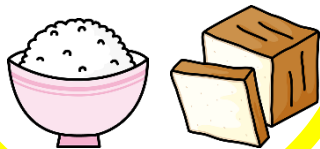
こんげつ たいいくかい れんしゅう はじ きょうぎ  
今月は、体育会の練習が始まります。競技に  
つよ なるためには れんしゅう たいせつ からだ  
強くなるためには練習も大切ですが、体の  
きそ づく ための しょくじ たいせつ  
基礎を作るための食事も大切です。



しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい しろもの にゅうせいひん  
食事は、主食、主菜、副菜・汁物、乳製品、くだものをそろえましょう！

### しゅしょく 主食

ごはん、パン、めん  
からだ うご げん  
体を動かすエネルギー源です。



### しゅさい 主菜

にく きかな たまご だいすせいひん つか  
肉、魚、卵、大豆製品を使っ  
たおかず。体をつくるもとに  
なります。



### ふくさい しろもの 副菜・汁物

やまい 野菜、いも、きのこ、かい 海そうを  
使ったおかず。体の調子をと  
とのえます。



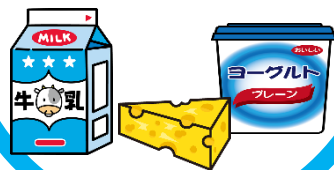
### くだもの

ビタミンやミネラル、とうぶん ほきゅう  
糖分の補給  
に。体の調子をととのえます。



### ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

カルシウム、たんぱく質 ほきゅう  
の補給  
に。丈夫な骨を作ります。



みぞく てつ せっきょくてき  
不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとしましょう！

### てつ おお ふく しょくひん 鉄を多く含む食品



ビタミンCと  
いっしょ  
一緒にとると、  
きゅうしゅうりつ  
吸収率  
アップ！

### おお ふく しょくひん カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと  
いっしょ  
一緒にとると、  
きゅうしゅうりつ  
吸収率  
アップ！

うんどうご ひろうかいふく つと  
運動後は疲労回復に努めましょう！

うんどうご はや どうじつ  
運動後は、なるべく早く糖質でエネルギ  
ー補給をします。糖質とクエン酸を同時  
にとれる柑橘（オレンジなど）ジュース  
は、疲労回復におすすめです。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

### 子ども料理教室 (8月3日 大元公民館にて)

<栄養改善協議会の方からの話>



パンに具をのせて  
ワックスペーパーで  
クルクル巻きに！

【メニュー：くるくるラップサンド、  
かんたんコーンスープ、ふんすい  
フルーツポンチ】

わたしのおすすめ My サンド(ス  
クールランチセミナー)につい  
ては、後日掲示にてご紹介しま  
す。ご応募(おひま)ありがとうご  
さいました。

