

えいようだより

2017年

摂津市教育委員会

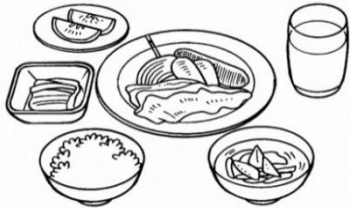
11月

摂津市学校給食会

うんどう えいよう かんが 運動と栄養について考えよう！

せいちょうき からだ えいよう てきど うんどう からだ
成長期の体は、栄養をしっかりととるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくる
ことができません。どのような事に気をつければよいか考えてみましょう！

* 基本は1日3食バランスよく食べよう



ひだり しょくじ うんどう ひと しょくじ しゅしょく しゅさい
左の食事は運動をしている人の食事です。主食・主菜・
副菜・汁物がそろっています。バランスよくいろいろなものを
たくさん食べるようにしましょう。

* 特に鉄分やビタミン、カルシウムを意識してとろう

はげ うんどう おこな てつぶん あせ からだ そと て
激しい運動を行っている人と、鉄分やカルシウムが汗で体の外へ出て
いきます。鉄分やカルシウムを積極的にとるようにしましょう。



* よく食べ、よく動き、しっかり休もう

た す うんどうぶそく つか た
食べ過ぎや運動不足によって使われるエネルギーより食べたエネルギー
の方が多くなると、余ったエネルギーは体に蓄えられてしまいます。
えいよう からだ じゅうぶん うご つか
栄養をしっかりとって体を十分に動かしましょう。疲れをためない
ためには、休むことも大切です。

うんどうのときの食事
エネルギー量の
バランスが大切です

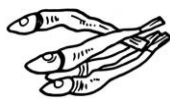


この日は、摂津市の保育所・中学校でも「かみなり揚げ」ができるよ！

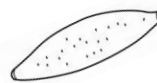
11月17日

かみなり揚げ
あ
こんだて
(かむ献立)

かえりちりめん



さつまいも



れんこん



だいず
大豆



かみなり揚げには、上のかみごたえのある食べ物を揚げています。よく
かむとだ液がたくさん出て、虫歯を予防したり消化・吸収をよくします。
脳の働きもよくなり、記憶力がよくなります。

この機会に、よくかんで食べる習慣をつけましょう。