



食育だより

令和4年9月28日発行

磯松中学校 栄養教諭

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などさまざまな秋が思い浮かびます。秋は気候もよくなり、何をするにも適している時期です。みなさんは、どんな秋にしますか？



10月10日はスポーツの日



10月10日はスポーツの日です。スポーツで力を発揮するためには、食事は欠かせません。主食・主菜・副菜を基本とした、栄養バランスのよい食事をとることが必要です。また、乳製品・果物も積極的に取り入れましょう。これは、スポーツをしていない人にとっても、大切なことです。



【バランスのよい食事をとると・・・？】

👉 集中力がアップする

👉 運動能力の向上につながる

👉 けがや風邪を予防する

👉 試合で最大限の実力を発揮できる



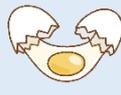
【主食】

ごはん・パン・麺など



【主菜】

肉・魚・卵などのおかず



【副菜】

野菜・海藻などのおかず



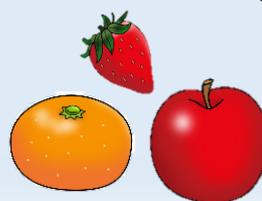
【乳製品】

牛乳・ヨーグルトなど



【果物】

エネルギー補給や水分補給、疲労回復などの役目もあります。



骨づくりに欠かせないカルシウムが多く含まれています。



学校図書館&食育コラボ企画

学校図書館で応援 “食欲の秋” 「レシピ本の検証企画 実際に作ってみた」

アンケートに協力してください。

内容：3つの朝ごはんレシピの中から、気になるレシピを1つ選んでください。

締め切り：10月4日まで

方法：

① Google クラスルームで回答

『磯松中 図書室ルーム』内に投稿した Google フォーム

② 図書館にてシールを貼って回答

どちらかの方法でアンケートに回答してください。たくさんの回答待っています。

