

給食だより 9月号 尼崎市立名和小学校

さあ夏休みも終わり、2学期が始まりました。
 まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕だんだん涼しくなり、耳をすませば虫の声が聞こえるようになりました。
 2学期始めの給食はアイスクリーム、冷凍みかん、コンポート、ゼリー、フルーツミックスと冷たく食べやすい食品がでできます。

また、行事食として「月見だんご」もでできますので楽しみにしてください。



今期のこんだてより

9月6日(金) ナン 牛乳 チキンカレー
 キャベツのサラダ アイスクリーム



名和小は、この日から2学期の給食が始まります。
 食べやすいようにみなさんが好きな献立になっています。
 残さず食べて元気に2学期を過ごしましょう。

9月13日(金) 新しい献立 なすのみそ炒め



新しい献立です。なすをミンチ、たまねぎと一緒に炒め、八丁みそと調味料で味つけし、えだ豆、でんぷん、ごま油を入れて仕上げます。



9月19日(木) 行事食 月見だんご

十五夜にちなんで「月見だんご」を取り入れています。
 「あずき」には、炭水化物やビタミン類、食物繊維が含まれています。



2学期の給食は 9月6日(金) から始まります。

お知らせ

まだまだ暑いので、のどがかわきます。
 家から「すいとん」を持ってきましょう。



スポーツの秋！ 運動する時の食事とは

「テキにカツ」ではもう勝てない？!



前日のステーキやトンカツには油脂が多いため、消化吸収に時間がかかり、運動中にエネルギー源としてうまく使えないからです。

運動の時の食事
 エネルギー量の
 バランスが大切です



基本は1日3食 バランスよく!!



運動する時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる炭水化物を中心に食べるというといわれています。

運動をする前・・・

3時間前には食事を済ませる



炭水化物中心



運動を始める3時間くらい前には食事をすませましょう。脂肪分は控えめにし、ごはんやパンなどを中心に、消化のよいものをバランスよく食べることが大切です。

30分くらい前に水分補給も、しっかりしておきます
 直前に食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びます。



運動直前は、バナナなどを



運動中・・・

こまめに水分補給しましょう。



運動をした後・・・

まずは、すぐに水分補給をします。
 運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとりましょう。



すぐに水分補給

早めに糖質とたんぱく質を

