

# 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学期始めの給食はゼリー、アイスクリーム、冷凍みかんと冷たく食べやすい食品と季節の果物のなし、りんごができてきます。

また、行事食として「月見だんご」もできて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8日(月) 行事食 たこめし 牛乳 みそ汁  
 がんもどきの含め煮 月見だんご

名和小は、この日から2学期の給食が始まります。

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。あんは、給食室で手作りしています。残さず食べて元気に2学期を過ごしましょう。

9月24日(水) ごはん 牛乳 焼き肉  
 はるさめサラダ たまごスープ

給食の「焼き肉」は、たれを給食室で作っています。にんじん、たまねぎ、りんご、土しょうが、にんにくをみじん切りにし、8種類の調味料と一緒に時間をかけて作っています。こども達には人気の献立です。

9月25日(木) 新しい献立 さばのカレーソース

魚料理の種類を増やしています。カレー味にして食べやすくしています。

2学期の給食は 9月8日(月)  
 から始まります。



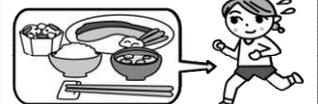
## お知らせ

まだまだ暑いので、のどがかわきます。  
 家から「すいとう」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うまいといわれています。

## 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、しっかりとおきます。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

