

10月給食だより



長岡京市立神足小学校
令和5年9月26日

もうすぐ10月に入りますが、まだまだ暑い日があるかと思えば朝晩少し肌寒い日があり、季節の変わりめは、体調管理が難しい時期ですね。こんなときこそ、早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしてほしいです。10月には、運動会もあるので、今こそ体づくりもして「スポーツの秋」を楽しみましょう。

⑩ スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分を持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

1 貧困をなくそう	10 人や国の不平等をなくそう
2 飢餓をゼロに	11 住み続けられるまちづくりを
3 すべての人に健康と福祉を	12 つくる責任 つかう責任
4 質の高い教育をみんなに	13 気候変動に具体的な対策を
5 ジェンダー平等を実現しよう	14 海の豊かさを守ろう
6 安全な水とトイレを世界中に	15 陸の豊かさを守ろう
7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	16 平和と公正をすべての人に
8 働きがいも経済成長も	17 パートナリシップで目標を達成しよう
9 産業と技術革新の基盤を作ろう	

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスの良い食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる