

令和7年10月9日の給食

スポーツと栄養

バランスのとれた食事と運動を習慣にしよう！

10月の第2月曜日は、「スポーツの日」です。
生涯にわたって健康であるためには、継続した運動が大切です。



★ 野菜のごまドレッシング

☺ 八王子産キャベツ、きゅうり使用

★ 牛乳

★ 果物(みかん)

★ 鶏のレモンしょうゆ

★ ごはん

★ 呉汁

☺ 八王子産ながねぎ、こまつな使用



運動すると良いこと

成長期では・・・

- * 骨が強くなる！
- * 成長ホルモンの分泌を促す

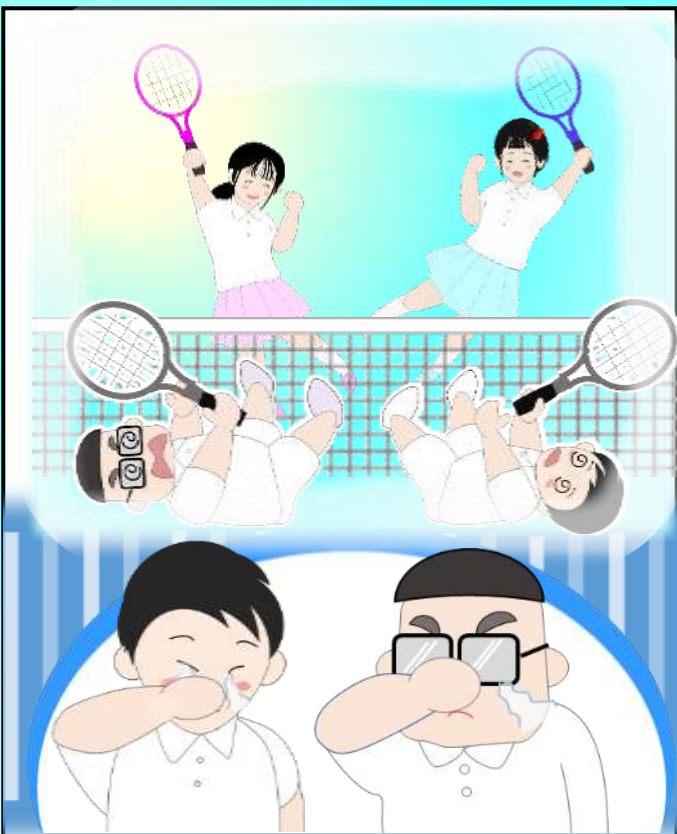
成人後は・・・

- * 健康的な体形の維持
- * 体力、筋力の維持および向上
- * 肥満、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防

★ 今から運動習慣をつけましょう

成人になると、運動習慣が少なくなる傾向があります。

今から体を動かす習慣をつけ、好きなスポーツを続けるようにしましょう。



健康な体を維持するには、運動が欠かせませんが、
運動だけではなく、食事にも気をつけます。

★ 日々の食事はバランス良く

栄養は総合力です。

主食、主菜、副菜、果物、
乳製品をバランス良く
組み合わせて食べます。



3 バランスよく
食べよう



食事バランスばっちり！

☆☆☆☆☆
五つ星

そろえて

体力アップ



五つ星は、主食、副菜、
主菜、乳製品、果物です。

スポーツ選手の多くは、
この5つがそろった食事
を心がけて体づくり、
体力づくりをしています。

今日の給食は、五つ星すべてそろった献立です。