

食育ニュース



八王子市学校給食課
令和4年10月発行

10月 五つ星そろえて体力アップ献立

せんしゅ まな
スポーツ選手に学ぶ



食事バランスばっちり!

たいりよく
五つ星そろえて体力アップ



八王子市では、学校給食を通じて子どもたちの体力アップを図るため、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の五つの料理を組み合わせた、「五つ星そろえて体力アップ献立」を提供しています。

10月に実施した体力アップ献立のテーマは、＜筋肉をつくる＞です。走る・飛ぶなどの運動や、体を動かすためには筋肉が必要です。良い筋肉を作るためには、バランスの良い食事と睡眠が大切になります。

主食・主菜などの、料理のバランスに配慮しながら、筋肉を作るためのたんぱく質やビタミンB₁、B₂などをしっかり摂って、スポーツ選手のようなパワーが発揮できるよう体力向上を目指します！

スポーツ選手による 授業・交流給食

～東京八王子ビートルズ～
in 小宮小学校



10月6日、小宮小学校に、八王子市を本拠地としたプロバスケットボールチーム「東京八王子ビートルズ」の選手たちが来訪し、バスケ授業を行った後に、「五つ星そろえた体力アップ」給食を子どもたちと一緒にいただきました。

喫食後、子どもたちからは、「選手たちと一緒に給食を食べられて嬉しかった」「おいしかった！」「ごはんを食べて、選手みたいに大きくなりたい」という感想がありました。

学校給食では、今後も定期的に体力アップ献立を提供し、子どもたちの心身の成長と食育に取り組んでいきます。

選手からのメッセージ

毎日とる「食事」は、みなさんをつくる大事なエネルギーです！
楽しく勉強やスポーツをするために、バランスよくたくさん食べて、元気にすごしましょうね！

