



10月食育だより

(第6号)

令和6年9月27日(金)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

～スポーツには食事がカギ！！～

朝夕は、少しは暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。原市南小学校の校庭でも、10月16日(水)に行われる、上尾市陸上競技大会に向けて、汗を流して体育の学習に取り組んでいる姿が見られます。スポーツで実力を発揮するには、日頃のトレーニングや練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。6年生のみなさんやそれを支える保護者の皆様のことを給食室から全身全霊で応援しています！！



● 試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



上尾市産の野菜をつかった給食メニュー ～なすのピリ辛いため～

夏から秋にかけておいしくなる「なす」を地元農家さんが育て納品してくださいました！



～おしらせ～

10月24日(木)は、就学時健康診断が行われるため、特別日課3時間授業となります。そのため、給食はありません。ご家庭で愛情たっぷりの昼食の準備をお願いします♡

～10月の旬の食材～

<栗>

秋～秋～秋～秋～秋～

10月の給食で、「五目栗ごはん」として栗が登場します！待ち遠しかった「食欲の秋」がやってきますね！

秋～秋～秋～秋～秋～

