



# 食育だより10月号

大田原市立  
紫塚小学校  
令和6年10月

～保護者の方へ～



暑い日もまだありますが、だんだんと涼しくなって秋を感じる季節になってきました。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋、秋は色々なものを楽しむ季節です。皆様にとって、秋と言えば何を連想しますか？

10月の食育だよりでは、スポーツと食事についてお知らせします。

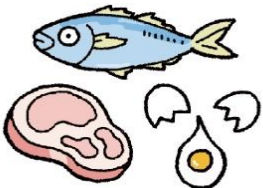
## 食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



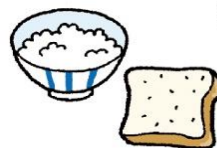
カルシウム



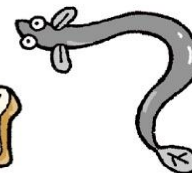
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



野球



筋力・  
瞬発力型



ソフトボール



筋力・  
瞬発力型



バレーボール



持久型+  
筋力・瞬発力型



サッカー



持久型+  
筋力・瞬発力型



バスケット  
ボール



持久型+  
筋力・瞬発力型



陸上長距離



持久型



# きゅうしょくたより10がつごう

むらさきづか  
小学校  
令和6年10月  
～じどうの  
みなさんへ～



もうすぐ秋休み。10月になります。暑さにはまだ油断してはいけません。暑かったり、涼しかったりで体調を崩す人が多くなる時期です。毎日を健康に過ごすために、食事と運動の両方に気をつけてみましょう！

## けんこう まいにち しょくせいかつ うんどう 健康は毎日の食生活と運動から

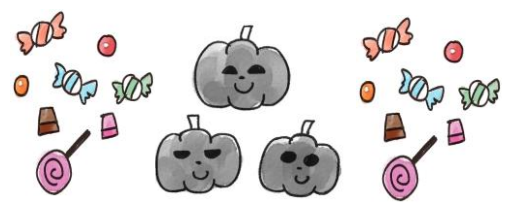
<p>チョー（朝）食抜きで、登校していない？</p>	<p>野サイ（菜）、不足していない？</p>	<p>甘いものやあぶらものトリ（とり）すぎていない？</p>
<p>コイ（濃い）味つけのものばかり食べていない？</p>	<p>オー（大）食いや早食いをしていない？</p>	<p>「モーつかれた～」っていつもゴロゴロしていない？</p>

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イローカードキャンペーン」

### ハロウィンとかぼちゃ

### トリック・オア・トリート！

ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りに起源をもちます。アメリカに渡り、お化けの仮装やパーティーを楽しむ秋の一大イベントになりました。ハロウィンには、かぼちゃをくりぬいて作った「ジャック・オ・ランタン」が飾られます。



かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。ビタミンA、C、Eが豊富で体の免疫力を高めてくれます。これから寒くなる季節にぴったりの野菜です。

給食では30日にパンプキンポタージュがでます♪