

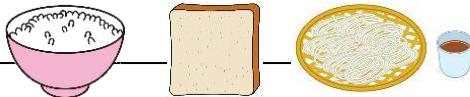
10月 給食だより

令和7年9月29日 北区立赤羽岩淵中学校

10月の給食目標
朝食をしっかりとろう

食事から栄養をとりましょう！

食事の基本は主食です！



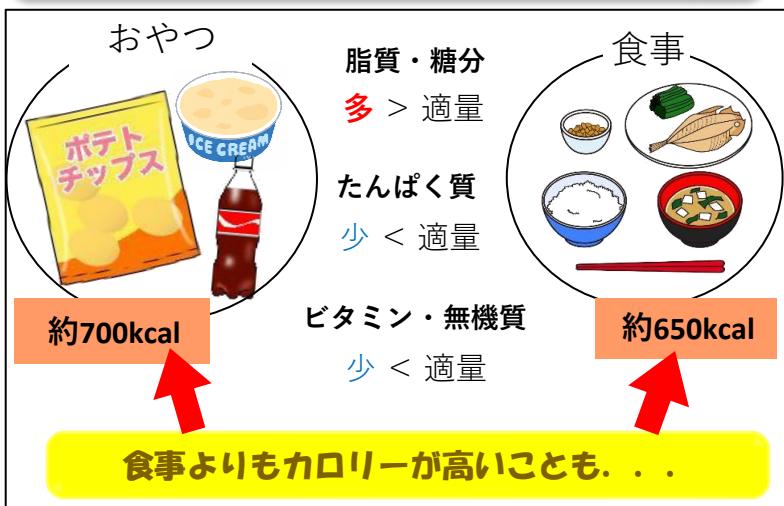
ごはん・パン・めんなどの**主食**は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせません。

主食を減らしすぎると、頭や体が思うように動かなくなります。また、次の食事の前にお腹が空いて、間食をしやすくなるので、食事の際にはしっかりと主食を食べるようしましょう。

成長期に、食事を抜いたり、糖質を控える食事方法は、体の不調が出やすいのでおすすめできません。筋肉を作るためにも必要な栄養素です。減らしすぎないようにしましょう。

おやつの食べ過ぎに気をつけましょう

人気のお菓子の注意点！



スナック菓子類

脂質・塩分



塩分量が高く、商品によっては、脂質を多く含んでいます。

チョコレート・クッキー

脂質・糖分



砂糖や脂質をたくさん使ったお菓子はカロリーが高く、虫歯にもなりやすいです。

注目食材：富良野かぼちゃ

10月は、南瓜のメニューを多く入れています。今年は、北海道富良野市から「富良野かぼちゃ」を仕入れました！

おやつを食べるときは・・・

- * 時間や量を決めて食べましょう！
- * 栄養成分表示を見て、食べ過ぎを防ぎましょう！
- * 食事の代わりにしないようにしましょう！



試食会へのご参加ありがとうございました！！

9月8日（月）、PTA試食会がありました。たくさんのご参加、ありがとうございました。
アンケートの中でいただいた質問について、給食だよりでお答えしていただいているところです。

Q.運動系の習い事をしています。習い事の前は、しっかり食べることができず、夕飯も遅い時間になってしまっています。何か体への負担が少なく、いい食べ物はありますか？

A.運動前に食べると、気持ち悪くなってしまうこともありますよね。でも成長期なので栄養は摂りたいところです。遅い時間に夕食を食べる場合は、炭水化物ならうどんやおかゆ、たんぱく質は卵や豆腐などがお腹に優しいです。野菜もやわらかく煮たスープなどがおすすめです。朝食と給食でしっかり栄養を摂って、夜は控えめでも大丈夫です。帰宅後なるべく早めに食べて、就寝まで少し時間がおけるといいですね。

また、習い事の前に、果物、ヨーグルト、牛乳や豆乳、きなこ、砂糖やはちみつなどをミキサーにかけて作る、スムージーなどは飲めそうですか？ミキサーにかけることで、消化吸収がしやすくなり、体への負担も少なめです。運動に必要な炭水化物、たんぱく質、ビタミンを補給できると運動パフォーマンスも上がります。ぜひ試してみてください。応援してます！頑張ってください（＾＾）

