




きゅうしょくもくひょう  
給食目標

しょくじ 食事のきまりをまもろう

岩西小学校 令和5年5月 



うんどうかい ちから だ たいせつ  
運動会で力を出すために大切なこと

せいかつしゅうかん  
★生活習慣



はやね  
早寝

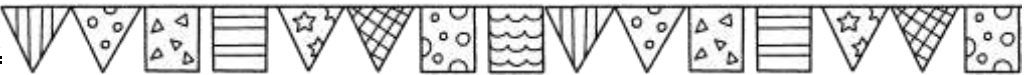
はやお  
早起き

あさ  
朝ごはん



たいちよう 体調をととのえるために、きそくただい 規則正しい生活をして、あさ 朝ごはんをきちんと食べましょう。あさ 朝ごはんをぬいてしまうと、のう 脳のエネルギー源が不足してしまい、判断りよく 意欲の低下が起こります。また、つか 疲れを速やかに回復させるためには、すいみん 睡眠も大切です。ひごろから 早寝早起きの習慣を身につけましょう。

えいよう  
★栄養バランス



ちから 力を発揮するためには、すき嫌いなく、えいよう 栄養バランスのよい食事をするのが大切になります。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組みあわせましょう。しゆしょく 主食、しゆさい 主菜、ふくさい 副菜、しるもの 汁物を意識すると、えいよう 栄養が自然に整います。

<p>③副菜 野菜、果物など</p> 	<p>②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など</p> 
<p>①主食 ごはん、パン、めん類など</p> 	<p>④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など</p> 

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

<筋力・瞬発力をつけたい>

・筋肉をつける  
→たんぱく質を多くとって、脂質をとりすぎない



・骨を強くする→カルシウムを多くとる



<持久力をつけたい>

・体にエネルギーを蓄える  
→炭水化物を多くとる



・エネルギーづくりをスムーズにする  
→ビタミンB群やCを多くとる



・貧血を予防する  
→鉄を多くとる

