

# 給食だより



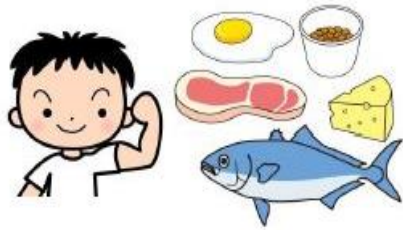
令和6年度10月号  
さいたま市立鈴谷小学校

あさゆうすず 朝夕涼しくなり、あき 秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、あき 読書の秋、しゅうかく 収穫の秋。あき うんどう 運動に べんきょう 勉強に げんき 元気に たく り組みの せつ ぴったりの季節です。じゅうぶん すいみん 十分な睡眠、バランスのよい食事を しょくじ こころ 心がけ、たいちょう とどの 体調を整えましょう。



## もうすぐ運動会 ~丈夫な体をつくる食事について~

(筋肉をつくるための食べ物)  
たんぱく質を多く含む食品



さかな 肉・たまご・豆製品・乳製品

(骨をつくるための食べ物)  
カルシウムを多く含む食品



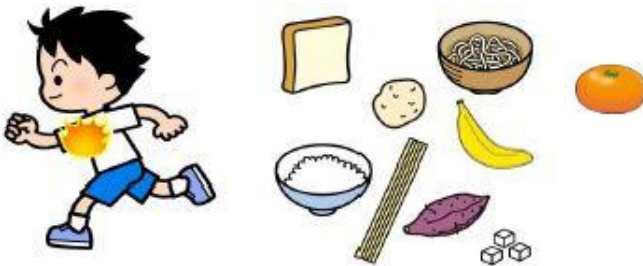
乳製品・小魚・海藻類

(血液をつくるための食べ物)  
\*持久力がつく食べ物  
鉄分を多く含む食品



あおな 青菜・あさり・ひじき・レバー

うんどう 運動のための体づくりには、上記のような様々な食品を食事からとる必要がありま。また、運動会 とうじつ 当日の朝食としては、たんすいかぶつ 炭水化物を多く含み、しょうか 消化がよく エネルギーになりやすい「ごはん・パン・麺類・くだもの 果物」といった食べ物がおすすです。



## おやつと上手に付き合おう!

おやつは楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

### ◎時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし菌や肥満の原因になります。

### ◎食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

## つぼみの日 小中統一献立です!

10/31(木)に6年生が、中学校入学にむけて与野西中・与野南中へ学校見学にいきます。給食でも小学校・中学校との絆を深めてもらいたいと思い、統一献立を実施します。この日は、鈴谷小・与野八幡小・与野本町小・与野南中・おとしょう 与野南中の6校で「カレーライスとつぼみサラダ」を給食で提供します。

## 不足しがちな栄養素を補う、おすすのおやつ

エネルギーだけではなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。



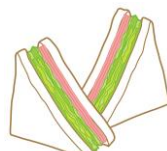
おにぎり



ヨーグルト



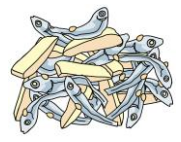
みかん



サンドウィッチ



やきいも



こざかなナッツ