

給食だより



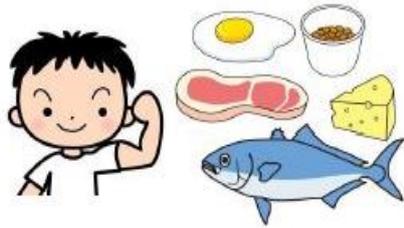
令和6年度10月号
さいたま市立鈴谷小学校

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 と 元気を取り組むのにぴったりの季節です。きせつ 十分な睡眠、じゅうぶん すいみん 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 魚・にく 肉・たまご 卵・まめせいひん 豆製品・にゅうせいひん 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



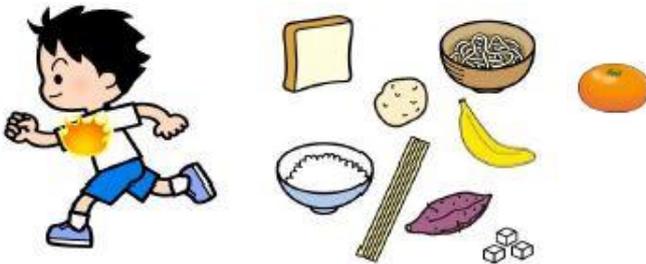
にゅうせいひん 乳製品・こさかな 小魚・かいそうるい 海藻類

(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 あさり・ひじき ひじき・レバー

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す。また、運動会当日の朝食としては、炭水化物を多く含み、消化がよくエネルギーになりやすい「ごはん・パン・麺類・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、食事ではとれない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に、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、むし歯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、おすすめのおやつ

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。



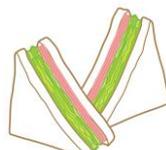
おにぎり



ヨーグルト



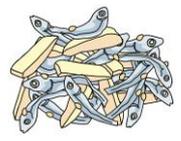
みかん



サンドウィッチ



やきいも



こさかなナッツ