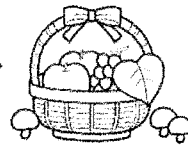




# 給食だより



令和5年度 10月号  
調布市立調和小学校  
校長 武田美穂子

## 10月の給食目標 よく食べて運動をしよう

朝晩がだいぶ涼しくなってきました。だんだんと秋がやってきています。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季です。体調管理に気を付けましょう。インフルエンザなどの感染症も流行ってきています。生活習慣を振り返って、病気に負けない体をつくりましょう。

\*元気な体は、食事・運動・休養のリズムから

### ・バランスのよい食事



### ・適度な運動



### ・十分な休養・睡眠



秋は実りの多い季節で、米や果物など農作物の収穫がめじろおとなり、おいしい食べ物が豊富に出回ります。そのため、摂取エネルギーが多くなりがちです。食べた分のエネルギーを消費するように、日頃から体を動かす習慣を付けましょう。よく食べ、よく運動して、よく休んで、心も体も健康に過ごしましょう。

### エネルギー量のバランスが大切です

