



10月給食だより



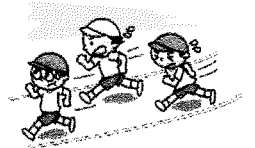
令和6年度 10月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

10月の給食目標

よく食べて運動をしよう

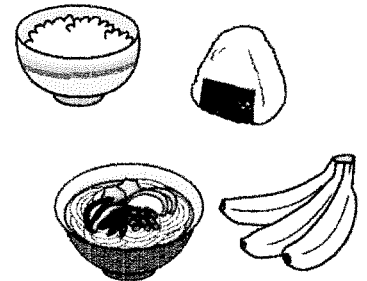
夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季です。体調管理に気を付けましょう。感染症も流行ってきています。よく食べ、よく運動して、よく休んで、心も体も健康に過ごしましょう。

スポーツフェスティバル・クラブの試合などのスポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることで、早寝早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



スポーツには **食事がカギ!**

*スポーツフェスティバルや試合当日の食事は?



朝ご飯を必ず食べましょう。

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化のよいものがおすすめです。

また、競技の前後に水分をしっかりととりましょう。

生活習慣病を防ごう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」と呼びます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子供の頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいと言われています。

食生活を見過し、生活習慣病を予防しよう!

砂糖、塩、油の
とりすぎに注意!

食べられるものの
幅を広げておこう!

朝食抜きや夜食など
悪い食習慣はやめよう!

早食いはせず
よくかんで食べよう!

