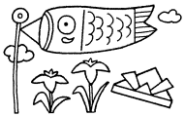
5月 給食だより



令和５年５月
調布市立神代中学校

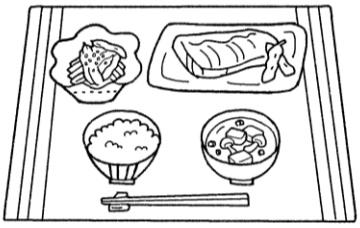
風薫る，すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月，新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。しかしこの時期は，疲れがたまってきている時期でもあり，また体育祭の練習も始まりますので，規則正しい生活や１日３回の食事をきちんととって，体調管理をしましょう。

体育祭で力を出すために大切なこと

生活習慣

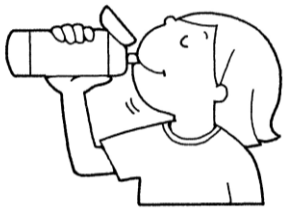
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を３食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

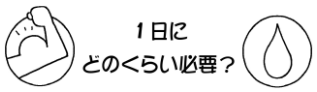


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

成長期に欠かせない体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は，筋肉・内臓・血液・かみ・つめ・骨・皮膚などをつくる重要な成分です。また，内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもありますが，エネルギーにもなります。成長期にの子どもに欠かせない栄養素なので，成長期のたんぱく質の推奨量は，年齢とともに増加します。

たんぱく質が多い食品



たんぱく質

１日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~7歳	30g	30g
8~9歳	40g	40g
10~11歳	45g	50g
12~14歳	60g	55g
15~17歳	65g	55g

出典　厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

★お知らせ★

10日(水)：午前授業のため給食はありません。
26日(金)・29日(月)・30日(火)・31日(水)
体育祭・体育祭予備日のため給食はありません。
全学年お弁当を持参してください。