

10月給食たより

令和 8 年 9 月 30 日 発行
江東区立第二砂町中学校
栄養士 才野加奈子

涼しい日が少しずつ増えて、過ごしやすい季節になってきましたね。秋にはお米をはじめ、野菜や果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎えます。おいしいお米に脂ののったお魚…。食べるのが楽しみです！この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

★★★ 10月は体力向上努力月間★★★

東京都では毎年度10月を、体力向上努力月間としています。子どもの体力向上の取組を強化していこう！というものです。

「1日3食」食べましょう！

体力向上や、競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が必要です。毎日“3食”食べて、健康で丈夫な体をつくりましょう。

朝食	からだの準備を整える、ウォーミングアップの食事！ 朝食は脳の回転を良くし、体温を高めます。朝練でのケガや、便秘も予防します。良いことづくし！毎日欠かさず食べましょう！ バランスの良い朝食を食べると、夜の睡眠の質を高めるとも言われています。朝食も疲労回復のカギとなるのです！ 
昼食	午後の活動のための、エネルギー確保の食事！ バランス良く食べるのはもちろん、主食もしっかりと食べましょう。  「給食」はバランスの良い食事の見本です！学校では給食をしっかり食べて、午後に備えましょう。
夕食	疲労を回復させ、明日のコンディションを整えるための食事！ 夕食もしっかりと食べましょう。副菜や乳製品も忘れずに。 運動部の方は練習後、なるべく早い時間に夕食を食べましょう！練習後から時間を空けない方が、疲労が回復し、筋肉が増えやすくなります。