

# きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室



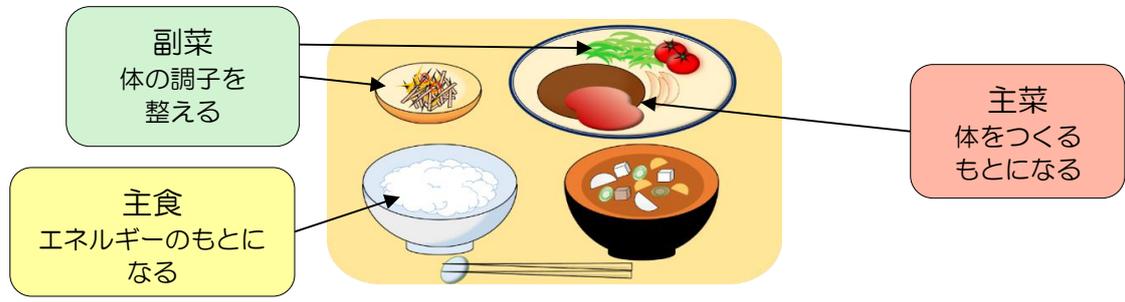
令和7年10月号

スポーツの～、食欲の～、読書の～

先月の秋分の日を境に、秋らしくなってきましたね。まだ気温が高い日もあるそうですが、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。家庭科の授業で健康のために必要な運動、栄養、休養の「健康三原則」という言葉が出てきます。スポーツ（運動）の秋、食欲（栄養）の秋、読書（休養）の秋など、秋は健康三原則にふさわしい季節ですね。

私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養をとる必要があります。いろいろな食べ物をバランスよく食べることを心がけてみてください。主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、バランスが整いやすくなります。それぞれがどのような役割をもつのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。

10月の給食目標  
主食・主菜・副菜を意識して  
食事をしよう。



運動による消費
成長
生命維持

スポーツの秋なので・・・

## 運動と食事の関連性

成長期の皆さんは、体を大きくするためのエネルギーを必要としています。運動に取り組む人はさらに、運動で消費した分のエネルギー補給が必要です。エネルギーが不足すると、成長や運動のパフォーマンスにも影響してしまいます。運動量に応じた十分なエネルギーを食事から摂るようにしましょう。



体に必要なエネルギー

## 運動する人の食事のポイント

- 朝食・昼食・夕食を欠かさない  
3食をしっかり摂り、エネルギーを補給しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえる  
食べ物からエネルギーを得るのにいろいろな栄養素が必要です。
- 運動量に合った補食をとる  
おにぎり、果物、乳製品などがおすすめです。
- 体重を確認する  
自分の適性体重を維持できる食事量を知りましょう。

