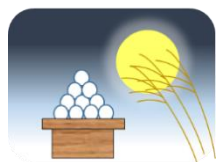


10月給食だより

令和7年10月
板橋区立上板橋第三中学校



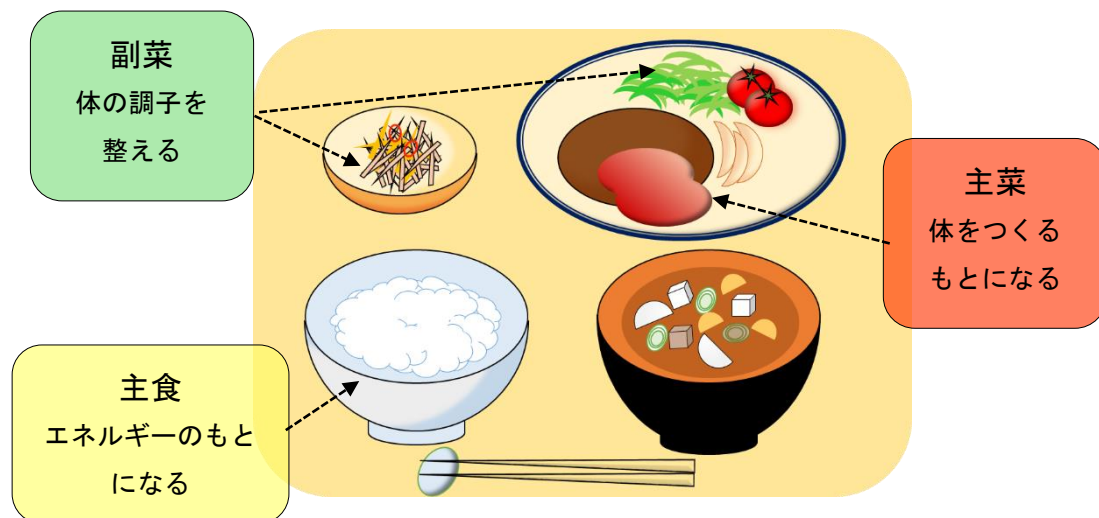
板橋区
食育キャラクター

10月は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」ですね。実りの秋を迎え、旬の食材がたくさん出てくる時期です。秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

◆◇10月の給食目標：主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう◆◇

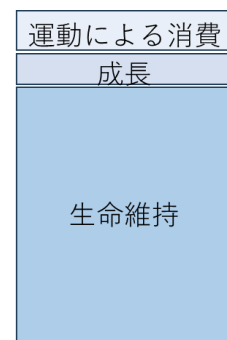
私たちが健康に生活するためには、食べ物から様々な栄養素をとる必要があります。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。

主食・主菜・副菜を意識して組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。それぞれがどんな役割を持つのかを知り、食事の組み合わせを考えてみましょう。



主食・主菜・副菜に、果物、牛乳・乳製品をプラスすると、よりバランスが整うっつい♪
学校給食は、栄養のバランスを考えた献立を提供しているっつい。
普段の食事の参考にしてみてくださいっつい！

◆◇10月の栄養目標：運動と食事の関連を考えよう◆◇



体に必要なエネルギー

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。

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。

今月のとれたて村給食 長野県駒ヶ根市産のぶなしめじが届きます！



10月23日（木）の「きのこ汁」で
長野県駒ヶ根市産のぶなしめじを使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からぶなしめじを購入して全小中学校に届けるっつい！