

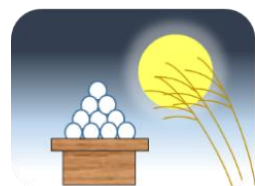


10月給食だより

令和8年 10 月
板橋区立上板橋第三中学校

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がけましょう。

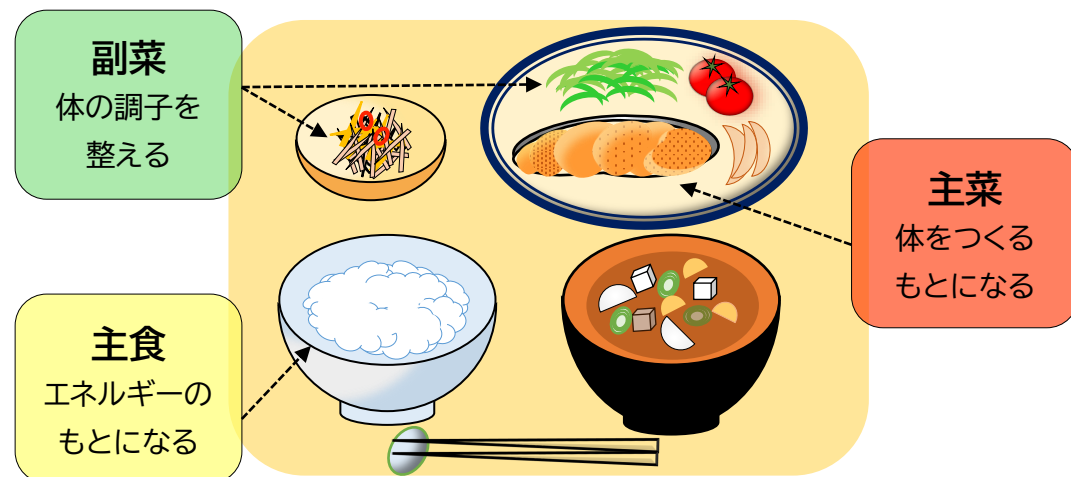


板橋区
食育キャラクター

◆◇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、元気な体を作りましょう。

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見てほしいっつい！

◆◇10月の栄養目標：運動と食事の関連を考えよう◆◇

運動による消費

成長

生命維持

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

食事から必要なエネルギー、栄養素を摂りましょう。

主食(ご飯やパン、麺類など)に含まれる炭水化物は、重要なエネルギー源です。

・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。

運動量が少ない人にとっても、大切なことだっつい！



今月のとれたて村給食 北海道十勝清水町産のにんにくが届きます！

10月9日(金)の「ガーリックフランス」で
北海道十勝清水町産のにんにくを使用します。



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「にんにく」を購入して全小中学校に届けるっつい！