

9月給食だより

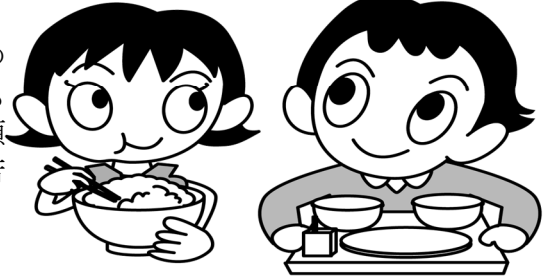
さいたま市立桜木小学校
給食室

給食を頑張って食べていま～す

もく
もく

きれいに
食べたよ。

今年の夏は、天気の悪い日と良い日の差が大きく、体の調子をくずしたり、まだ夏の疲れが残っていたりした人もいのではないのでしょうか。でも、子どもたちは給食を頑張って食べています。1学期に比べると給食の食べ残しも若干減っているように思えます。



しょくじ

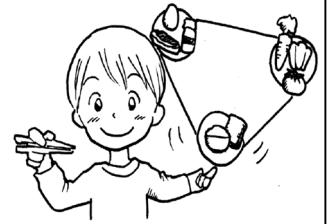
うんどう

食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよくたべましょう

はたらく力になる食品ばかりを食べていても、運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもたべることでたくさん運動できる強いからだをつくることができます。



ほねをつよくしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンが必要です。

カルシウムを多くふくむ食べ物



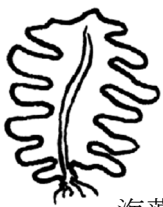
脱脂粉乳
(スキムミルク)



チーズ



牛乳



海藻



小魚

てつ、ビタミンをとりましょう

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。

そこで、これらの栄養素を効果的にとるように工夫しましょう。

そして、元気よくからだを動かしましょう。