

9月給食だより

令和8年8月27日(木)
八幡平市西根地区
学校給食センター



2学期が始まり約2週間たちました。夏の疲れが出てくる頃ですので、食事をしっかりとって夜は早めに寝るようにしましょう。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1早起きする



2朝ごはんを必ず食べる



朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいます。朝食を食べることで、すっきりと目覚め、生活リズムが整いやすくなります。少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3トイレに行く



朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	(果物)

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

スポーツで強くなる体をつくろう！



中学生は、新人戦が近づいてきますね。スポーツで実力を発揮するための体づくりの基本は、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることです。食べる量は人によって違いがありますが、「バランスのよい食事をとる」ということは、一流のスポーツ選手も中学生のみなさんも変わりありません。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理はひかえて、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化のよいものがおすすめです。

ごはん パナナ うどん

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

給食では、スポーツをがんばる子どもたちにしっかり栄養がとれるよう工夫しています。家庭からの「ごはん」を十分な量で持参できると、理想的なエネルギー補給につながります。練習や試合で力を発揮するための体づくりをしていきましょう。

