



みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。元気に2学期のスタートを切るためには、夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、朝ごはんを栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べましょう。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。陸上の練習など一生懸命取り組んでいる人もいると思いますが、まずは土台となる体づくりが大事です。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに気をつけましょう。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



健学社 「食育フォーラム9月号」より

給食レシピ



阿波っ子ナムル

徳島県の食材をたくさん使った和え物です。今月の給食でも登場しました。すだちの爽やかな香りと酸味が効いて、とても美味しいので、ぜひお家でも作ってみてください♪

< 材料(4人分) >

小松菜		40g
もやし		120g
にんじん		40g
わかめ(干)		2g
淡口しょうゆ		小さじ2
さとう		小さじ1と1/2
ごま油		少々
すだち酢		小さじ1

A

< 作り方 >

- ① Aの調味料を鍋で沸かして冷ましておく。
- ② 小松菜、もやしは2～3cmに切り、それぞれゆでてすばやく冷ます。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆで、すばやく冷ます。
- ④ わかめは湯でもどし、さっと水にとって冷まし、水気を切る。
- ⑤ 材料が冷めたら①～④を和える。



1年生 きゅうしょく おいしいよ!



給食にも慣れ、配膳にかかる時間も短くなった1年生。みんな給食時間を楽しみにしています。おかわりもして、たくさん食べられるようになってきました。

1年1組

～給食の様子～



1年2組

～給食の様子～



1年3組

～給食の様子～



1年4組

～給食の様子～



一年生のみなさん、給食はどうでしたか？

