

# 10月給食たより

令和6年9月30日発行  
御成門学園御成門中学校  
栄養士 才野加奈子



涼しい日が少しずつ増えて、過ごしやすい季節になってきましたね。秋にはお米をはじめ、野菜や果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎えます。おいしいお米に脂ののったお魚…。食べるのが楽しみです！この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

## ★★★ 10月は体力向上努力月間★★★

東京都では毎年10月を、体力向上努力月間としています。子どもの体力向上の取り組みを強化していこう！というものです。

### 「1日3食」食べましょう！

体力向上や、競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が必要です。毎日“3食”食べて、健康で丈夫な体をつくりましょう。

<b>朝食</b>	<p><b>からだの準備を整える、ウォーミングアップの食事！</b></p> <p>朝食は脳の回転を良くし、体温を高めます。朝練でのケガや、便秘も予防します。良いことづくし！毎日欠かさず食べましょう！</p> <p>バランスの良い朝食を食べると、夜の睡眠の質を高めるともいわれています。朝食も疲労回復のカギとなるのです！</p> 
<b>昼食</b>	<p><b>午後の活動のための、エネルギー確保の食事！</b></p> <p>バランス良く食べるのはもちろん、主食もしっかりと食べましょう。</p>  <p>「給食」はバランスの良い食事の見本です！学校では給食をしっかり食べて、午後に備えましょう。</p>
<b>夕食</b>	<p><b>疲労を回復させ、明日のコンディションを整えるための食事！</b></p> <p>夕食もしっかりと食べましょう。副菜や乳製品も忘れずに。</p> <p>運動部の方は練習後、なるべく早い時間に夕食を食べましょう！練習後から時間を空けない方が、疲労が回復し、筋肉が増えやすくなります。</p>