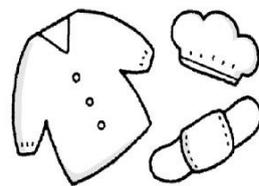


給食だより



5月

太田市立休泊中学校

さわやかな季節となりました。

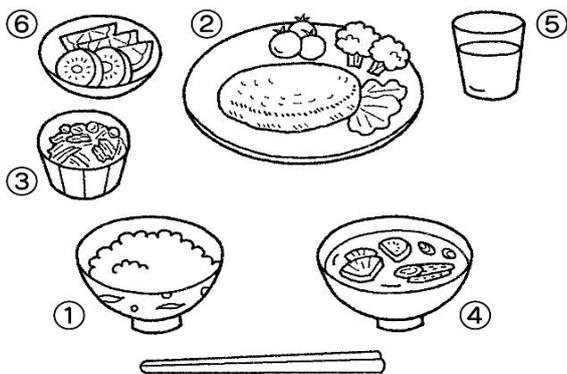
みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは、食べることで活動したり成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好き嫌いをしないで残さず、食べるようにしましょう。

部活動を頑張ろう!!!



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

大切なのは 栄養バランス

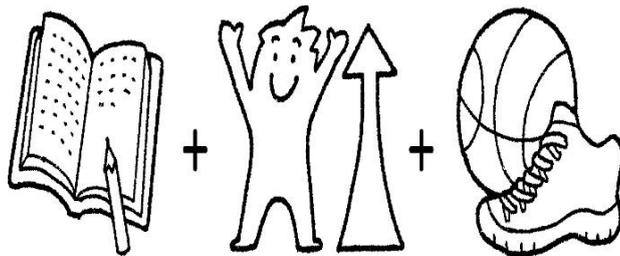


- | | |
|---------|-----|
| ①主食 | ②主菜 |
| ③副菜 | ④汁物 |
| ⑤牛乳・乳製品 | ⑥果物 |

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

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。



日常の分 成長に使う分 運動の分