

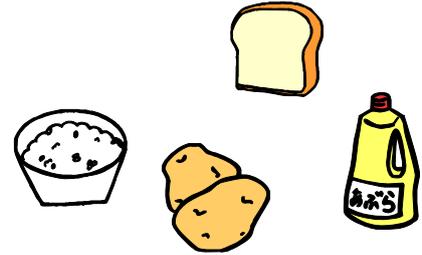
# 9月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭  
発行日：2022年9月27日

運動会に向けて、毎日暑い中、練習や係活動を一生懸命している姿をよく見かけます。  
運動する前、運動した後にはじゅうぶんな水分と栄養が必要です。どんなものを食べたいのか見てみましょう。

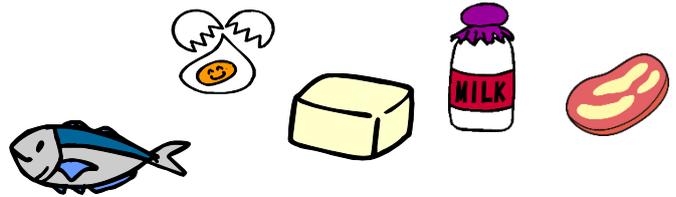
## <炭水化物・脂質>

運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。  
そのエネルギー源になるのが炭水化物と脂質です。



## <たんぱく質>

運動をすると、体に筋肉がつきます。  
この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

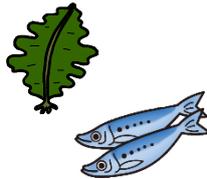


## <無機質>

運動をする時には、特にカルシウムや鉄分をたくさんとりましょう。

### カルシウム

運動して骨を強くするために  
必要なものがカルシウムです。



### 鉄分

酸素や栄養素を全身に運ぶ血液  
の材料のひとつが鉄分です。

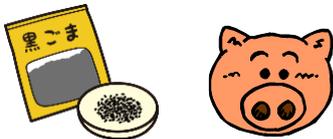


## <ビタミン類>

運動をする時は、ビタミンBの仲間がとても大切です。

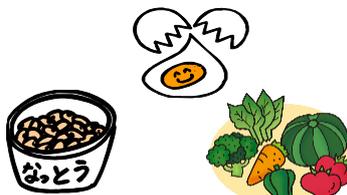
### ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変  
えるのに必要です。



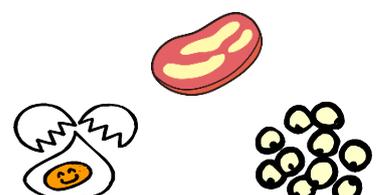
### ビタミンB2

脂質をエネルギーに変える  
のに必要です。



### ビタミンB6

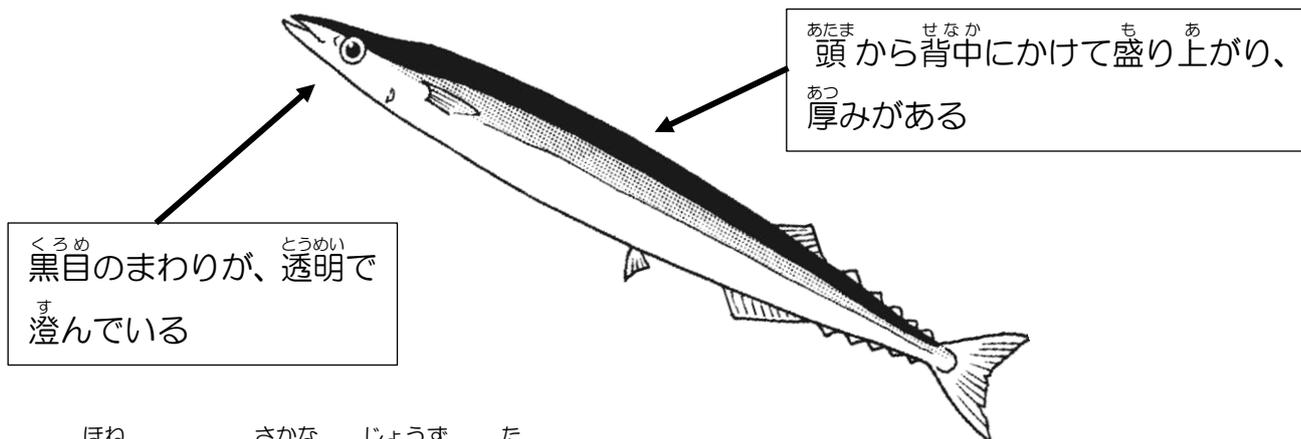
たんぱく質を筋肉や血液に  
変えるのに必要です。



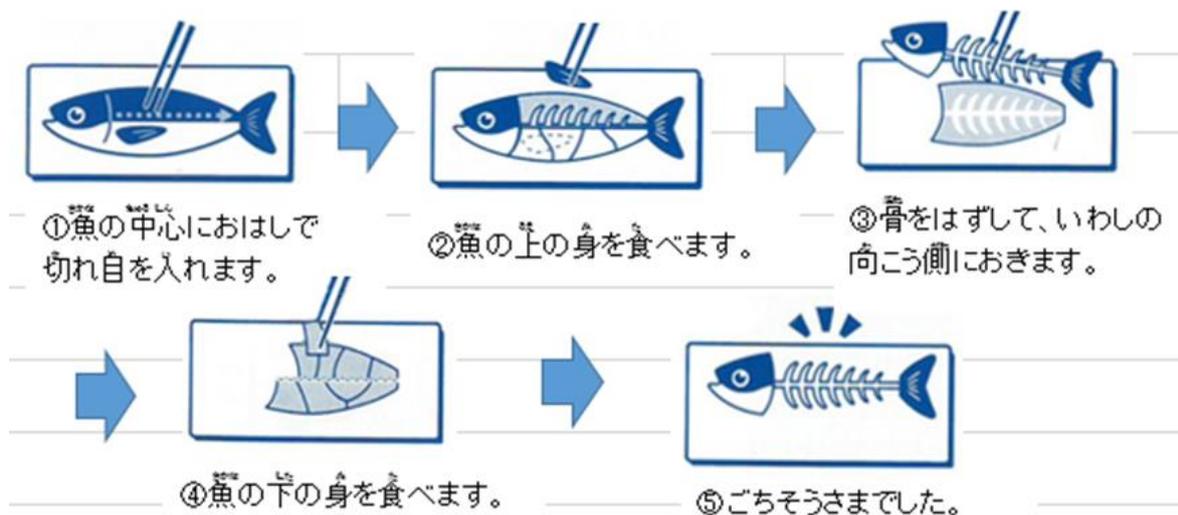
# あき さかな きせつ 秋は魚がおいしい季節です

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋...みなさんは秋の食べ物として、何を思いうかべますか？お米、ぶどう、なし、かき、さつまいもなど、おいしいものがたくさんありますね！  
秋が旬の魚もたくさんあるので、ぜひたくさん味わってほしいです。

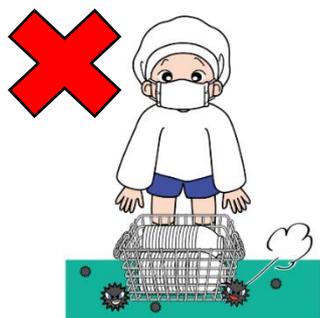
## ★おいしいさんまの選び方



## ★骨のある魚を上手に食べるには？



## しょっき 食器をたいせつにしましょう！



おも 重くても  
ゆか 床にはおかない



ふたり かならず2人で  
たか 高さをあわせて  
はこぶ



ななめにならない  
ようにはこぶ



おと 音を立てないように  
そ〜っとかさねる