

# きゅうしょくだより

2023 年 9 月 茨木市立玉櫛小学校

## うんどう しょくじ し 運動と食事について知ろう

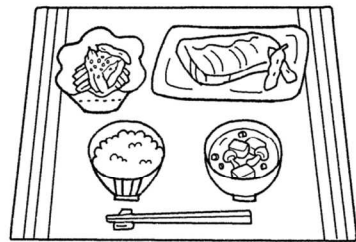
スポーツの秋!!秋には運動会もありますね。だんだん暑さもましになり、運動をするのによい季節になってきます。元気に楽しく運動するために、どのようにすればよいか、気をつけたいことをしょうかいします。

### 生活習慣



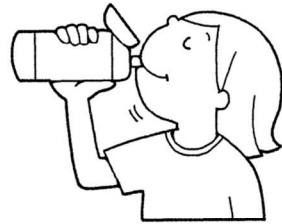
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、頭がしっかりはたきません。また、つかれをとるためには、ねむることも大切です。日ごろから早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力をはきするためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。いろいろな食品を組み合わせるとバランスがよくなります。

### 水分補給

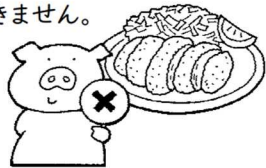


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## うんどうかい ぜんじつ 運動会の前日は、 何を食べればよいの？

エネルギーのもとになるごはんを多く食べましょう。勝負に『かつ』ために、とん『かつ』などを食べるのは、あぶらが多く、おなかの中にある時間が長くなってしまうので、おすすめできません。

さっぱりとした食べなれたおかずを食べるのがよいですね。



## すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

ふだんは水やお茶などにしましょう。汗を多くかくときは、塩分をとることが必要です。スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。しかし、スポーツドリンクは、さとうが多く含まれているものもあります。また、ジュースや炭酸飲料などにもさとうが、多く含まれています。たくさん飲みすぎないようにしましょう。



## たま かわ 玉ねぎの皮むきたいけん

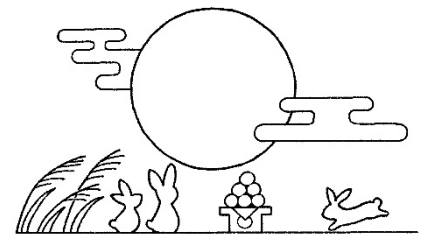
7月18日(火)の献立は、米粉のポークカレー。この日に使う玉ねぎの皮むきを1年生に手伝ってもらいました!初めてたいけんする人も何人かおり、「目がしみる!」「ツルツル~」「手が玉ねぎのにおいがする」などいろいろな感想が出ていました。給食時間に、今日の玉ねぎは、1年生が皮をむいたという放送を1年生がしました。初めての放送でしたが、上手に放送することができていました♪それをきいて高学年がお礼を言っていました。また家でも皮むきなど料理のお手伝いをしてくださいね。



## がつ にち じゅうご や 9月29日は十五夜です

お月見は、旧暦の8月15日に行われます。この日は、「十五夜」と言われ、1年の中で1番美しい月を見ることができます。今年は9月29日です。この日は、「おだんご」「ススキ」「里いも」などをおそなえして、美しい月をながめながら、秋の収穫に感謝をし、豊作を祈ります。

## じゅうご や かぞく 十五夜は家族で



お月見しませんか