



今月の給食目標  
「食事マナーを意識して食べよう」

新学期が始まり、1カ月が経ちました。新しいクラス、学校生活に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調をくずさないようにしましょう。

知っていますか？

【<sup>ても</sup>切っても切れない <sup>うんどう</sup>運動と <sup>しょくじ</sup>食事の <sup>かんけい</sup>カンケイ♡】

運動することと  
食べることで  
全然違うことだ  
から、関係なさそ  
うなのに…

毎日朝早くから、部活で一生けんめい体を動かしてトレーニングをしている人もいますが、トレーニングをするだけで記録は伸びるのでしょうか？

きびしい練習をこなすためには、それに耐えられる強い体が必要です。そして強い体を作るには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりした体の土台を築いていくことが大切です。また練習で疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかり体を休めることも大切です。「練習・食事・休養」のすべてをそろえて、練習の成果が十分に発揮できるのです。



注目キーワード！

朝ごはんは  
体の中の  
3つのスイッチを  
オンにする食べ物や  
料理をバランス  
よく食べることが  
大切です！

朝ごはんを  
食べることで

朝ごはん!!  
3つのスイッチ  
を入れることができます。

**あたまのスイッチ**  
のう えいよう ぐく おぼ めご!!  
月ごとに栄養を送り、頭が自覚める  
スイッチです。

ごはん パン めん コーフレック

プラス  
+ 牛乳  
果物  
乳製品  
(ヨーグルトなど)  
とれるとイネ★

**からだのスイッチ**  
たいおん あ からだぜんたい めご!!  
体温を上げて、体全体が自覚める  
スイッチです。

焼き魚 ไข่ 肉 豆腐

**おなかのスイッチ**  
ほいばん うんご  
排便を促して、おなかをすっきり  
させてくれるスイッチです。

ほうれんそう のおひたし 野菜いため やすい は みる

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について

