

9月 食育だより

こんにちは。

きゅうしよく
給食のせんせいです♪

しっかり食べて、運動しよう！

もうすぐ運動会・体育大会がありますね！

練習などで体を動かすことが多くなります。

1日3食欠かさず食事をして、しっかり栄養補給をしましょう。



元気に運動するための食事や 生活のポイントってどんなことがあるの？

①



もうすぐ運動会…
もうちょっとはやくはしれたらなあ…
去年は3位…
ことしはせめて2位になりたいな…

②

はしる
↓
うんどう
↓
きんにく…

きめた！



よーし
きんにくをつけるぞ！

③



ところで、
きんにくをつくる食べもの
ってなんだろう？

④



…などがありますよ

ラッキー♪
すきなもののほっかい！



5



食べるだけじゃなく、
体を動かすことで、
きん肉はつきます！

エ～
そーなの？



6



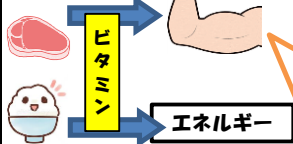
体を動かすために、エネルギーになる
ごはん をしっかり食べること！



えっごはん
へらしてる...



7



肉やごはんの栄養が体の中で働くには
やさいのビタミンも必要ですよ！

やっぱり
やさいはたべないと
ダメなのね...



8

そして、
きん肉は、夜ねている
間につくられます。



ねて、2～3時間たった
12時ごろに成長ホルモンが
たくさん出て
きん肉ができます。

9

つまり、おそくても
9時～11時までにねないと！



バチッ



みたいテレビが
あったのに～

OFF



よーし！やってみよう！

元気に運動するためのポイント！

- 筋肉をつくる食べもの(肉・魚・卵・牛乳・大豆)をしっかり食べる。
- 筋肉をつくるために体を動かす。
- 体を動かすためにエネルギーになる食べもの(ごはんなど)をしっかり食べる。
- 早く寝て十分に体を休ませる。