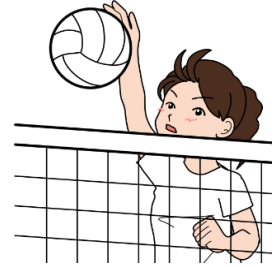


しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

10月17日のしょくいくメモ



スポーツの秋



みなさんは、成長期！！

しっかり栄養をとる事と運動をする事が大切です。

元気に運動するためにはどんな食事がよいでしょう

基本は、『1日3食バランスよく！！』

- ① 朝、昼、夕、3食しっかり食べよう
- ② 主食（ご飯・パン）おかず（肉・魚・豆料理）
と（野菜料理）汁物をそろえて食べよう
- ③ カルシウムもしっかりとろう！



スポーツ選手の食事

「カーボローディング」を知っていますか？

これは、スポーツ選手がしている食事方法です。

スポーツ選手に大事なスタミナをつけるために

「炭水化物」をたくさんとる食事方法です。

中でもスパゲティなどの「パスタ」が好まれている

そうですよ！



今日の給食では

和風スープスパゲティ を食べます！

しっかり食べてしょうぶな体をつくりましょう。