

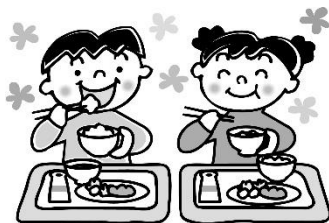
つうしん EAT通信11月

令和4年(2022年)

和歌山市立西脇小学校

しよくじ おつ た
食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう

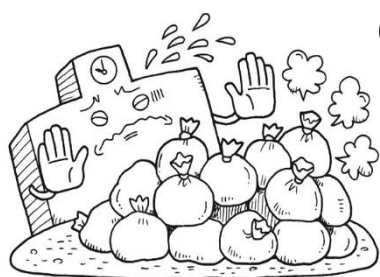
ひごごとに秋が深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。
この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。
おいしい食事が食べられることに感謝して、食事しましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

かんしゃ た
～感謝して食べよう～

- ・「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちをこめてあいさつしよう。
- ・食べ物を残したり、粗末にししたりしないようにしましょう。



もうひとくち食べる努力をしてみよう

きゅうしょく にがて たべもの ほじ りょうり で とま た
給食で苦手な食べ物や初めての料理が出た時、「食べたくないな」と思って残してしまった人はいませんか？一人が残した「ほんの少し」が全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。できるだけもう一口がんばってみましょう。

ことし 今年もおいしい和歌山の味が給食に登場！

11月22日は和歌山ふるさと誕生日です。和歌山ふるさと誕生日にちなんで昨年と同じく、和歌山県より農業・水産業への理解を促進するとともに、郷土愛や食に対する感謝の心を養うことを目的として、県産の食材が給食に提供されます。和歌山の味は「さば」「みかん」「シビエ」「くじら肉」です。お楽しみに！

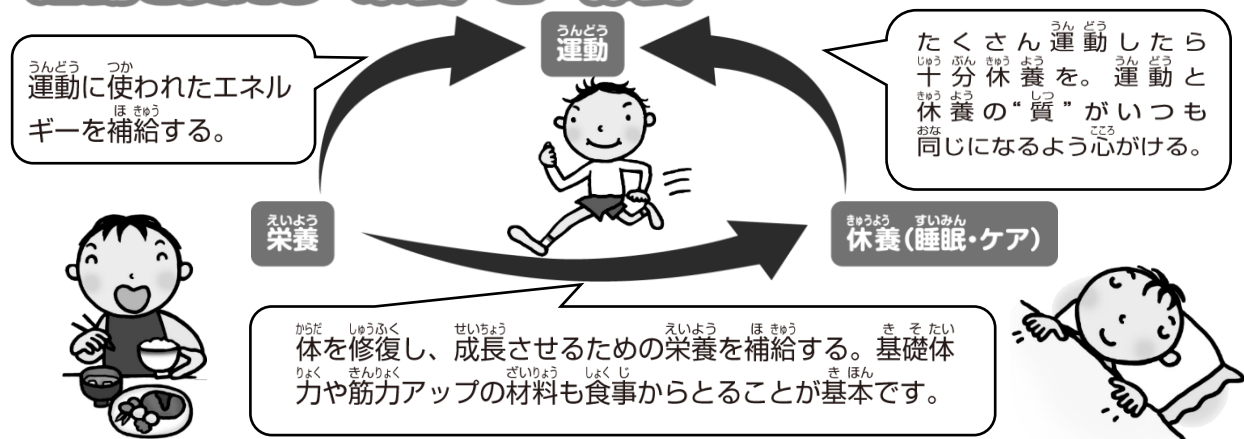
おうちのひとといっしょにみてくださいね！

えいよう スポーツと栄養

なぜ食えることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋です。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

うんどう ささ えいよう きゅうよう 運動を支える“栄養”と“休養”



ねんだいべつ 年代別スポーツ選手の食事目標

<p>しょうがっこうちゅうがくねん 小学校中学年まで</p> <p>まいにち 毎日しっかり食べられる！</p> <p>将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずぎらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。</p>	<p>しょうがっこうこうがくねん ちゅうがっこう 小学校高学年～中学校まで</p> <p>なん 何でもおいしく食べられる！</p> <p>体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」がでやすくなります。</p>	<p>こうこうせい しゃかいじん 高校生～社会人</p> <p>ひつよう おう しょくひん えら た 必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！</p> <p>「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身につけ、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。</p>
---	--	--