



給食だより

9月号

令和2年8月31日

高岡市立高岡西部中学校

まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活と食事で元気に過ごしましょう。

朝ごはんは、なぜ大切？



体のスイッチ

休息モード → 活動モード

※ 起床したら、まず朝の光を浴びることが大切です。朝の光には、24時間より少し長い生体時計を調節する役割があります。そして朝ごはんを食べることで体が目覚めてきます。

朝ごはんを食べて エネルギーを補給して…

学力UP

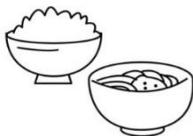
体力UP



もうすぐ運動会です！力を発揮できる食事とは？

エネルギー補給

エネルギーの素になる「ごはん」「パン」「うどん」など炭水化物の多い食事をしっかり食べましょう。



運動能力アップ1

筋肉をつくるたんぱく質を多く含む「肉」「魚」「大豆製品」などを食べましょう。



運動能力アップ2

エネルギーをつくるための助けとなるビタミン・カルシウムを多く含む「野菜」「果物」「牛乳・ヨーグルト」などを食べましょう。

