

ようやく秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節になりました。今月は運動会があります。様々な秋がありますが、その中にスポーツの秋もあります。この機会にぜひ、御家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみてください。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのために栄養バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけましょう。

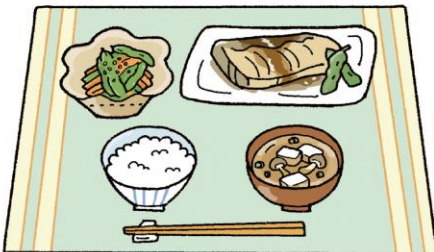
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで食生活が豊かになり、栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食試食会を行いました

9月29日に給食試食会を行い、30名の保護者の方に御参加いただきました。試食前に、栄養教諭から馬宮東小の給食の特色や、食育指導の取組について説明をしました。また、児童の配膳等の様子を見学していただきました。試食後に御記入いただいた感想などをもとに、よりよい給食運営ができるよう努力していきます。御参加いただきました皆様、ありがとうございました。

御参加いただいた方より



西膳の様子が見られてよかったです。食べた様子もみて見たかったです。かわうすがいかにあつた。給食室の様子の写真がみれたのが、どのように作っているのか知れて良かったです。



とても美味しくいただきました。(17歳子供たち)が楽しみにしている給食の試食ができてうれしかったです。子供たちと一緒に食べるのが、出来たのも良かったです。ありがとうございました!!

