

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。スポーツの秋でもありますので、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。そのためにも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

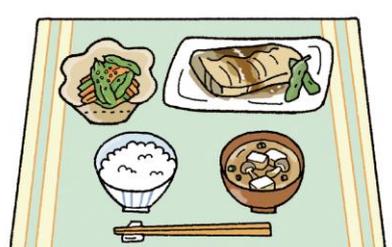
生活習慣

早起き **早寝** **朝ごはん**



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といろいろな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。

おしらせ

10月は、本に出てくる料理を給食で出す「おはなし給食」を4回実施します。

- ①10/9 (水)・・・「こまったさんのシチュー」より「こまったさんのシチュー」
- ②10/16 (水)・・・「ぼくがラーメンたべてるとき」より「ぼくがたべてるラーメン」
- ③10/24 (木)・・・「14ひきのかぼちゃ」より「14ひきのかぼちゃコロケ」
- ④10/31 (木)・・・「ひみつのカレーライス」より「ひみつのカレーライス」

