

給食だより 10月号



札幌市立幌東小学校
札幌市立上白石小学校

スポーツの秋

スポーツをする人の食事

基本はやっぱり
栄養バランスの
よい食事

涼しくなり、体を動かすのが楽しい季節になりました。スポーツをするための特別な食事はありません。栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事をします。付けたい力に合わせて食品をプラスしましょう。

献立例

ごはん、こまつなとしめじのみそ汁、豚のしょうが焼き、つけ合わせ（キャベツのせん切りとブロッコリー）、しらす入りわかめサラダ、冷ややっこ、オレンジ、牛乳

ビタミンC オレンジ

カルシウム しらす

たんぱく質 豆腐

炭水化物 ごはん



牛乳

カルシウム

ブロッコリー

ビタミンC

豚肉

たんぱく質

ビタミンB₁

こまつな

カルシウム 鉄

持久力を
付けたい



体にエネルギーを蓄える
→炭水化物を多くとる



など

エネルギーづくりをスムーズにする
→ビタミンB群やCを多くとる



など

貧血を予防する
→鉄を多くとる

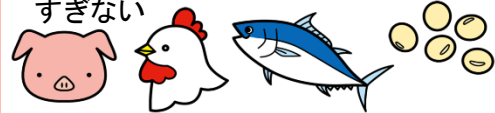


など

筋力・瞬発力を
付けたい



筋肉を付ける
→たんぱく質を多くとって、脂肪をとり
すぎない



など

骨を強くする
→カルシウムを多くとる



など

いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。

『学校給食展』のお知らせ

日時 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

場所 札幌駅前通地下歩行空間

内容 ○給食についてのVTR放映 ○リーフレット・レシピの配布 ○写真・パネル展示 ○食器の移り変わり
○給食の実物展示 ○札幌市学校給食会共催(パネル展示・パンフレットなどの配布)
○札幌市農業振興協議会(パネル展示) 主催:札幌市学校給食栄養士会 共催:公益財団法人 札幌市学校給食会

ぜひお立ち寄り
ください