



6月スクールランチ

令和6年6月
野々市市中学校給食センター

じめじめとした梅雨の季節になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすくなります。食事と休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



食べて勝つ!!

ー食べる事もトレーニングの1つですー

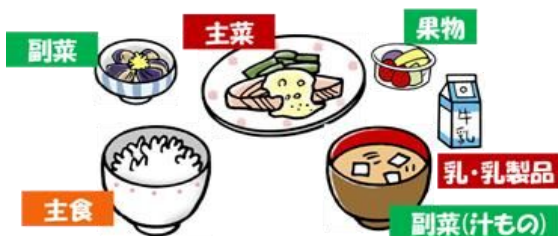
もうすぐ地区大会がはじまります。試合当日、日頃の練習の成果を十分に発揮できると良いですね。食べる事もトレーニングの1つだと考えて、強い体を作るために次のようなことに気をつけてみましょう。



～試合前の食事で気をつけること～

みんながんばってね!

食事の基本スタイル(毎日の食事)



試合前というより、活発に活動する子どもにとって常に意識したい食事の基本スタイルは、栄養バランスです。栄養素の「質」と「量」を確保するためには、「主食」「主菜」「副菜 2 皿(もしくは副菜と汁物)」「牛乳・乳製品」「果物」の 6 皿をそろえることが大切です。

試合前日の食事

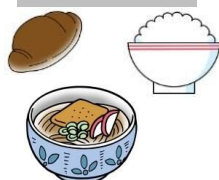
試合前日の食事でも「食事の基本スタイル」を整えることが大切ですが、注意したいポイントが3つあります。

ポイント1 エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる主食(ご飯、パン、麺など)を多めに食べましょう。

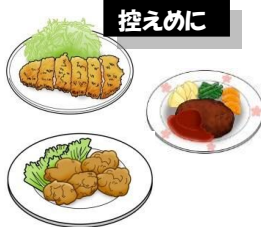
ポイント2 油っぽい料理や食物せんいの多い食品は、消化に時間がかかるので控えましょう。

ポイント3 刺し身や生卵などの生ものは、食中毒予防のためにも避けると安心です。

しっかり食べる

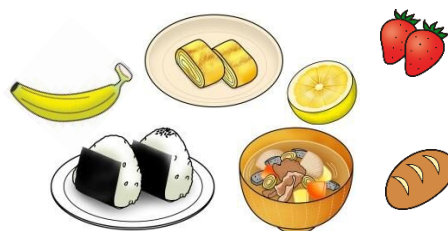


控えめに



試合当日の朝食

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれるもの(ご飯など)を食べ、水分も忘れずとりましょう。試合の始まる3時間前までに食べるようにします。クエン酸を多く含む果物や梅干しを添えると効果的です。



炭水化物中心の食事がおすすめ