



10月スクールランチ

令和7年10月
野々市市中学校給食センター

さわやかな季節になりました。この時季は「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、食べ物が美味しい季節です。また、「スポーツの秋」「読書の秋」とも言われるように、何をするにも気持ちのよい季節です。秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう。

すこやかな成長のために大切な食事・運動・睡眠



成長や健康のために必要な栄養素をとる



骨や筋肉を刺激して、成長を促す



疲れをとるからだや脳を成長させる



体力 UP! 集中力 UP!



★食事・運動・睡眠の3つをそろえることが大切です。ポイント👉を参考にして生活習慣を整えましょう

健康3原則

食事

赤の食べもの

黄の食べもの

緑の食べもの

👉 1日3回規則正しく食べる

👉 毎食【赤・黄・緑】の食べものをそろえる

👉 給食を残さず食べる

運動

👉 いろいろな運動に全力で取り組む

👉 定期的に運動を楽しむ

★運動をする習慣のない人や部活を引退した人は楽しく体を動かせる趣味を見つけましょう
体を動かすことで心も体もリフレッシュすることができますよ

睡眠

【睡眠時間の目安】
中学生 8～10時間
・毎日決まった時間に布団に入る

👉 睡眠時間をしっかりとる

👉 寝る前の過ごし方を工夫して、睡眠の質を高くする

【寝る前の過ごし方】
・寝る2時間前は食べない
・テレビやゲーム機、スマホなどの画面を見ない
・毎日お風呂につかって、リラックスする

スポーツの秋！スポーツと食事

自分が取り組んでいるスポーツの特徴を知って、栄養バランスの良い食事をとりましょう!



筋力・瞬発力型のスポーツ

陸上短距離、柔道、体操など

持久力型のスポーツ

陸上長距離、水泳など

筋力・瞬発力型+持久力型のスポーツ

バスケットボール、バレーボール
テニス、サッカー、卓球、野球など

筋力・瞬発力をつけたい人



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人



エネルギー源の炭水化物を含む食品と炭水化物をエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防の鉄を含む食品も大切です。