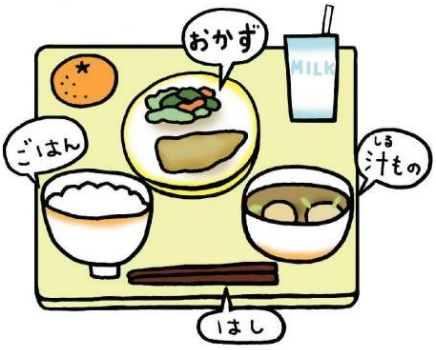
★ 食器はきちんとならべよう ★



秋は、食欲が高まりますが、反面、夏バテの影響がでて、体調をくずす心配もあります。バランスのとれた栄養と十分な休養をとり、運動会にむけてがんばれるようにしましょう。

運動のできる強い体をつくろう！

【たんぱく質】
運動をすると体に筋肉がつきます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

【炭水化物・脂肪】

体を動かすためにはたくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギーのもとになるのが炭水化物と脂肪です。

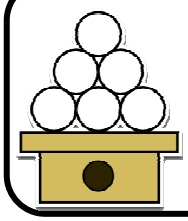
【ビタミン類】
運動をするときは、とくにビタミンBのなかまがとても大切です。
ビタミンB_1：豚肉、大豆
ビタミンB_2：魚、野菜、牛乳、納豆、きのこ
ビタミンB_6：魚、野菜、バナナ

こんだて表を参考にしてね！

【ミネラル類】
運動をするときは、とくにカルシウムや鉄がたくさん必要です。
カルシウム：運動をすると骨が刺激されて成長します。そのためカルシウムがたくさん必要となります。
鉄：栄養素を全身に送るための血液の材料になります。

十五夜をお月見団子でお祝いしよう！

９月１９日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、天候に恵まれればきれいな満月を見ることができます。十五夜には月見団子やススキのくだもの、いも、すすきなどを飾ってお祝いします。



十五夜にかけて、
団子の数は 15個

別名は「いも名月」。
さといもも
飾ります。

＝

すすきはお米が実った
稲穂を意味しています。

「食べる」ことの意味をあらためて考えてみよう！

なるべく安く手に入れたいという人間の願いから、せまい場所にたくさん集められ、自然に反して年中卵を産み続けているにわとり。子牛への乳を人間に取られてしまう母牛、また人間が最後は肉を食べるためだけに育てられている動物もいます。こうした動物たちのことをみなさんはどう思いますか。かわいそうだと思いますか。それとも仕方ないと考えますか。「食べる」ということのかげには、じつはこうした深い意味もあるのです。