



6月分 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
運動と食事の関係について知ろう



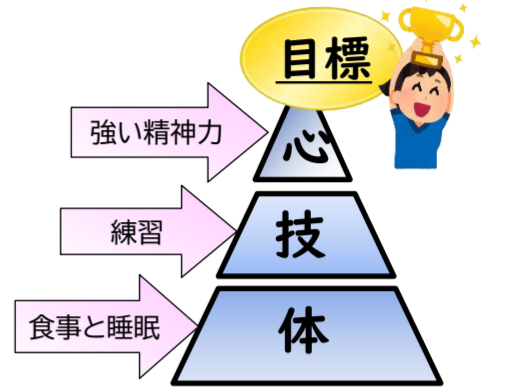
植木共同調理場

Main table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 使用する食品名 (Food Name), 栄養価 (Nutritional Value), 有無 (Availability) for 小学校(中) (Elementary School/Middle School), 鹿南 (Kaminan), 五霊 (Gozei), 植木北 (Ukiyuki).

中体連が始まります

日頃の成果を発揮するためには、練習だけでなく食事の内容も大切です。本番で力を出しきれるように、運動と食事との関係を知り、自分に合った食生活を実践していきましょう。

食事は、トレーニングの1つ



スポーツを頑張る人にとって、食事は、練習同様に大切なものです。

Box titled 'スポーツをする人は' (People who do sports) containing text about nutrition and illustrations of children eating and playing sports.

バランスの良い食事を【3食】食べよう

バランスの良い食事とは、体に必要な栄養素が適切に含まれる食事のことです。体に必要な栄養素を適切にとるために主食、主菜、副菜がそろった食事をするように心がけましょう。

Diagram showing a plate of food with callouts for '副菜' (Side dishes), '主菜' (Main course), '主食' (Main staple), and '汁物' (Soup), explaining their nutritional roles.

★6月の市産品活用予定★
青ネギ、キャベツ、レイシ、チンゲン菜、小松菜、トマト、なす

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

