

スポーツには **食事** がカギ!

10月14日は「スポーツの日」

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

トントンの日

16日に、『トントンの日』の給食を実施します。砺波市で養豚をされている高畠さんが、砺波市の子ども達が健康に成長することを願って、ぶた肉をプレゼントしてくださいました。

16日の『トントンカレー』と、17日の『ぶた肉のしょうが炒め』に使います。感謝しておいしくいただきましょう。



平成16年11月1日に砺波市と庄川町が合併し、新たな砺波市が誕生しました。30日は新砺波市誕生20周年を記念した給食です。砺波市中からいろいろな食材を届けてもらい、砺波をまるっと詰めこんだ、おいしさ二重丸の給食です。



- ### にじゅうまるっと となみのわくわく給食
- ・彩りごはん
 - ・牛乳
 - ・わくわくお祝いコロツケ
 - ・大門そうめんのゆず香サラダ
 - ・となみ野菜の筑前煮
 - ・青りんごゼリー



わくわくお祝いコロツケは砺波市産の「じゃがいも」、「たまねぎ」を使って作りました。砺波市キャラクター4種類のイラストがあります。あなたはどれが当たるかな?



給食センターにじゃがいもを届ける生産者