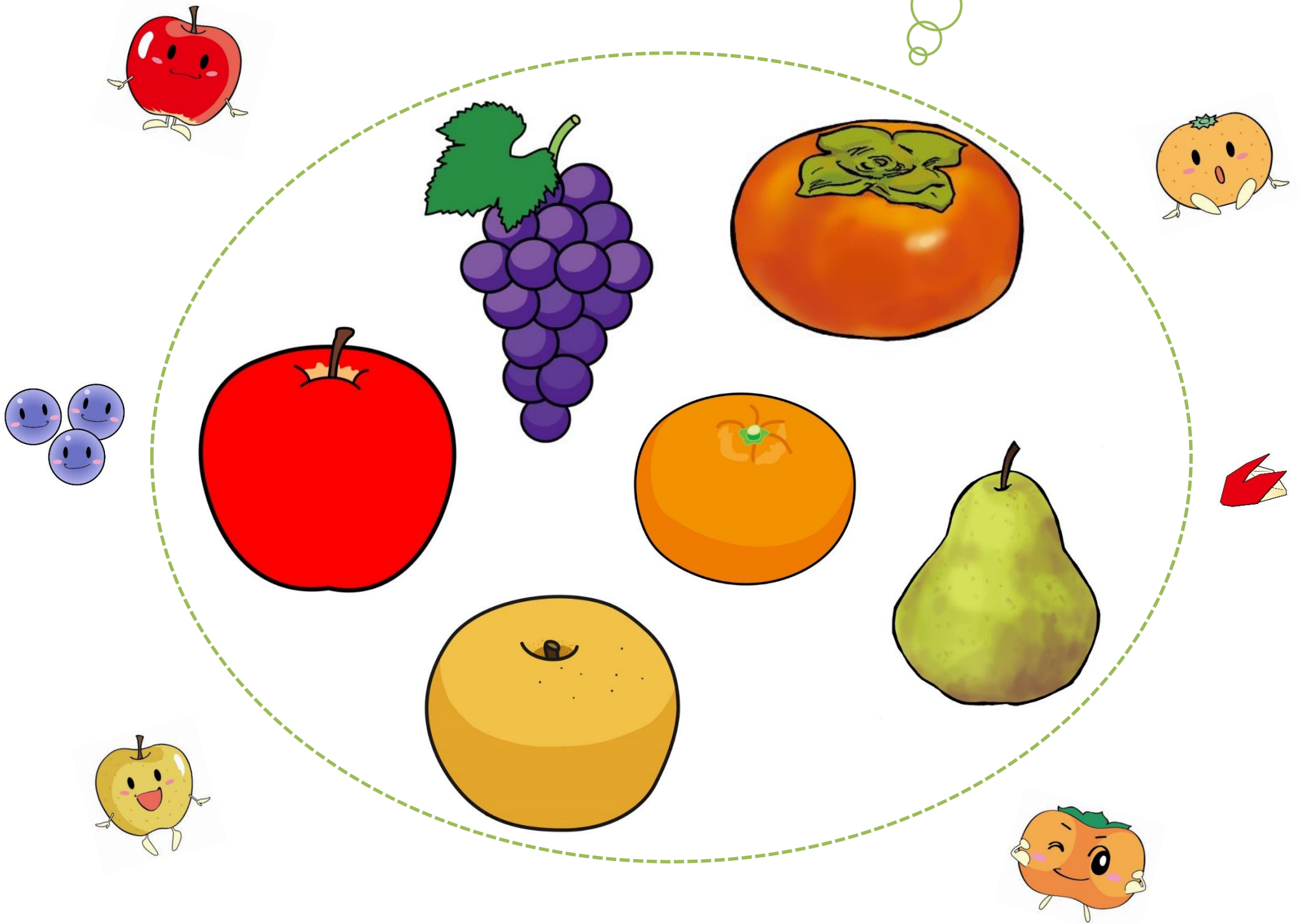


秋の果物

秋は、おいしい果物がたくさん
登場しますね！
みなさんは、どんな果物が好き
ですか？

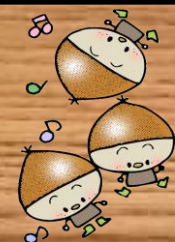


スポーツの秋★果物を食べましょう！

果物は、ビタミンやミネラル、食物せんいたっぷりで、体の調子をととのえてくれます。スポーツの秋、大会が多くなる季節です。スポーツ前のエネルギー補給も大切ですが、スポーツ後の疲労回復を目的とした糖質、たんぱく質、ビタミンを含む捕食をとりましょう。手軽に食べられる果物には、糖質も多いので、スポーツをする時、おにぎりなどと一緒に食べると効果的です！また練習後には牛乳、乳製品・100%果汁ジュースなどもおすすめです。



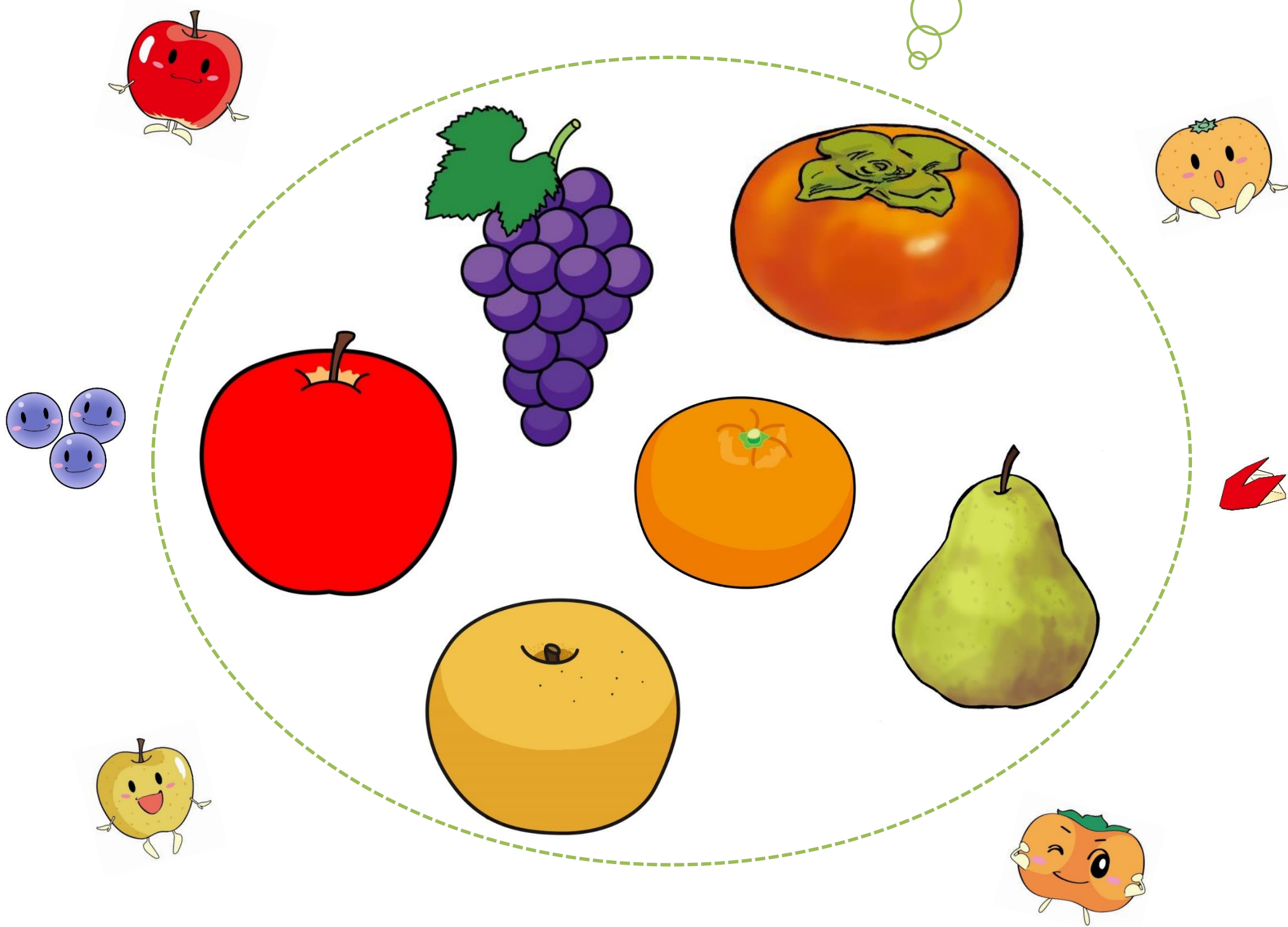
きゅうしょくニュース



令和3年 9月 池田松川学校給食センター

あき くだもの 秋の果物

あき 秋は、おいしい^{くだもの}果物がたくさん
とうじょう 登場しますね！
みなさんは、どんな^{くだもの}果物が好き
ですか？



スポーツの秋★^{くだもの}果物を^た食べましょう！

^{くだもの}果物は、^{しょうもつ}ビタミンや^{しょうもつ}ミネラル、^{からだ}食物^{ちょうし}せんいたっぷりで、^{からだ}体の^{ちょうし}調子をととのえてくれます。
^{あき}スポーツの^{たいかい}秋、^{おお}大会が多くなる^{きせつ}季節です。スポーツ^{まえ}前の^{ほきゅう}エネルギー^{たいせつ}補給も大切ですが、スポーツ^ご後の^{ひろうかいふく}疲労^{もくてき}回復を^{とうじつ}目的とした^{しつ}糖質、^{たんぱく}たんぱく^{しつ}質、^{ふく}ビタミンを^{ほしよく}含む^{てがる}捕食を^たとりましょう。手^{てがる}軽に^た食べられる
^{くだもの}果物には、^{とうじつ}糖質も^{おお}多いので、スポーツ^{とき}をする時、^{いっしょ}おにぎり^たなどと^{こうかてき}一緒に^た食べると^{こうかてき}効果的^たです！また
^{れんしゅうご}練習^{ぎゅうにゅう}後には^{にゅうせいひん}牛乳、^{にゅうせいひん}乳製品・^{かじゅう}100%果汁^{かじゅう}ジュースなどもおすす^めめです。