



きゅうしょくだより 5月



新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも規則正しい生活習慣を心掛けましょう。また、今月は運動会がある学校が多いです。運動会で力を発揮するためにも、規則正しい生活を心掛け、体調管理をしっかりしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

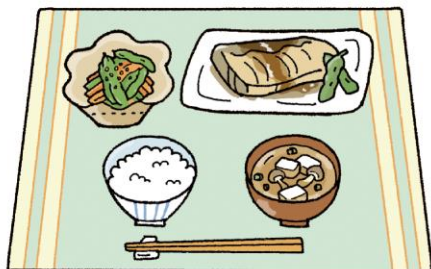


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

熱中症予防に・・・

水分補給と朝ごはん



熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



◆朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。食べる習慣がある人は、栄養バランスを意識してみましょう。



スポーツと

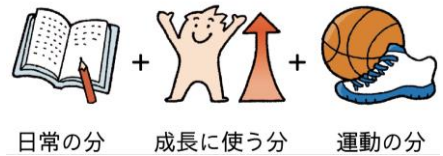


食事

スポーツをしていて「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は練習方法だけではなく食事について見直してみるのもよいかもしれません。

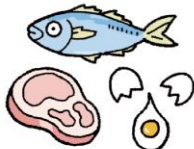
●食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう。

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



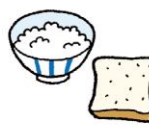
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、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は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄

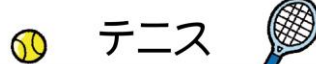


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



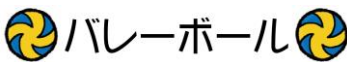
テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



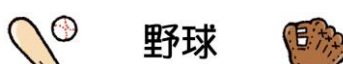
バスケット
ボール

持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型



野球

筋力・
瞬発力型



卓球

持久型+
筋力・瞬発力型



今年度も給食で出したメニューのレシピを紹介していきます。給食だよりで紹介してほしいメニューがありましたら、給食センターまでご連絡ください。また、御殿場市 HP に学校給食レシピ集が載っています。ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください！



お茶の葉を食べることでビタミンCを多く摂取することができます！

< 材料 4 人分 >

- 鶏もも肉……………200g
- せん茶(粉末タイプ)…少々
- マヨネーズ…………30g
- 塩こしょう…………少々
- パン粉……………20g
- せん茶……………1g

< 作り方 >

- ① せん茶(粉末タイプ)・マヨネーズ・塩こしょうを混ぜ合わせる。
 - ② 鶏肉は、ひと口大に切り、①の調味料で下味をつける。
 - ③ 焼く直前に、②とAをざっくりと混ぜ合わせて、焼く。
- *フライパンでもオーブンでも作れます♪