



きゅうしょくだより 5月

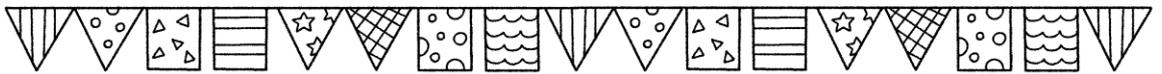


新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも規則正しい生活習慣を心掛けましょう。また、今月は運動会有一些の学校が多いです。運動会で力を発揮するためにも、規則正しい生活を心掛け、体調管理をしっかりしましょう。



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

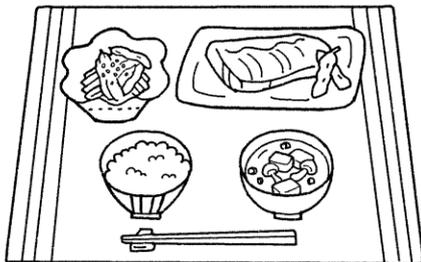


朝ごはん



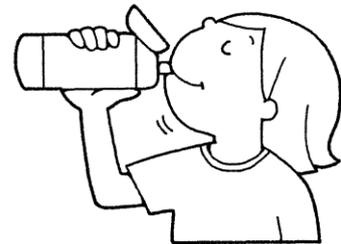
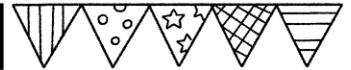
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、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

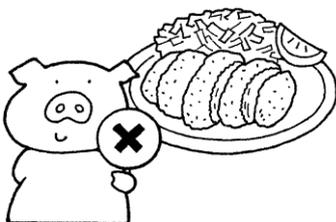


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を選び、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて 勝利を目指そう！



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摂りましょう。

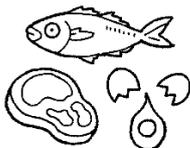
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素を摂りましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力を付けたい人は

たんぱく質



カルシウム



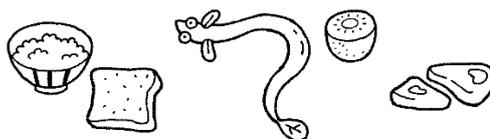
筋肉の材料になるたんぱく質を摂りましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、摂りすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力を付けたい人は

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変えるのに必要なビタミンB群を摂りましょう。また、体の調子を整えるビタミン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



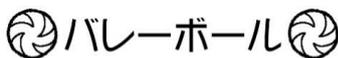
テニス

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



グリーンピースたっぷりでも、ポターージュなら大丈夫！グリーンピースの色で見た目もきれいな仕上がりになります。



グリーンピースポターージュ

作り方

材 料 4 人 分

炒め油	適量
ハム	20g
たまねぎ	120g
じゃがいも	100g
グリーンピース	100g
ルウ	小麦粉 20g バター 20g
白ワイン	小さじ1/2
水	200g
コンソメ	4g
牛乳	100g
スキムミルク	8g
塩、こしょう	少々
ローリエパウダー	少々
生クリーム	12g

- ① ハムは短冊に切る。
- ② たまねぎとじゃがいもは1cmくらいの角切りにする。
- ③ グリーンピースを茹でて、ペースト状にする。
- ④ 小麦粉とバターを炒めて、ルウを作る。
- ⑤ 鍋に油をひいて、ハム、白ワインを加えて炒める。
- ⑥ たまねぎ、じゃがいもを加えてよく炒める。
- ⑦ 水とコンソメを加え、野菜に火が通るまで煮る。
※水の量は、野菜がかぶるくらい。
- ⑧ ルウを牛乳でといておく。
- ⑨ ペーストにしたグリーンピースを加える。
- ⑩ ⑧のルウとスキムミルクを加え、塩、こしょう、ローリエパウダーで味を整える。
※固さを見ながら、水を加えて調整する。
- ⑪ 生クリームを加えて仕上げる。