



きゅうしょくだより 5月

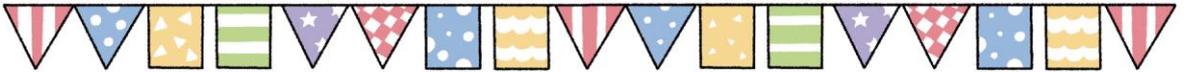


新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも規則正しい生活習慣を心掛けましょう。また、今月は運動会有一些の学校が多いです。運動会で力を発揮するためにも、規則正しい生活を心掛け、体調管理をしっかりしましょう。



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

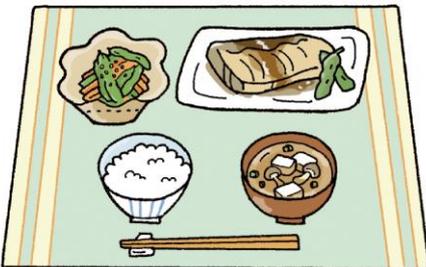


朝ごはん



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

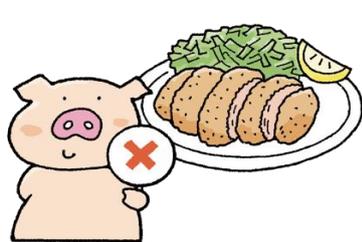


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

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とり、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

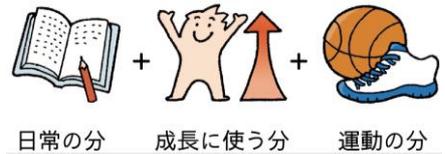


食事

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。

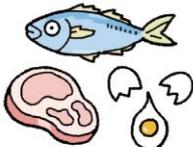
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子供は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

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

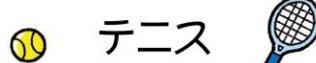


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



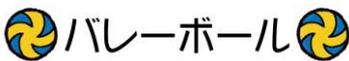
テニス

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



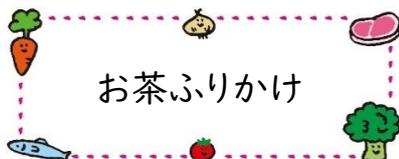
卓球

持久型+
筋力・瞬発力型



学校給食
レシピ集

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！



お茶ふりかけ



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 >

- せん茶…………… 4g
- ちりめんじゃこ……………8g
- 菜めしの素……………2g
- 白いりごま…………… 4g

< 作り方 >

- ① フライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火で炒る。
- ② ごま、菜めしの素、せん茶の順に炒り合わせる。
- ③ 全体がよく混ざったら完成。