

5月給食たより



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げん き す しよくじ すいみん
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かかくしやう さだ
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

にがて たもの きりやう すく
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



<スポ食こんだて>

こんねんど「スポ食こんだて」が登場します。小学生、中学生は運動や部活動、スポーツなどの活動が増えてくるので、スポーツをする児童生徒を「食」から応援したいと思います。5月には小学生は運動会、中学生は陸上大会があります。ご家庭でのメニューの参考にしていただければと思います。

食事でエネルギーや栄養を しっかりと取りましょう

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、子ども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、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

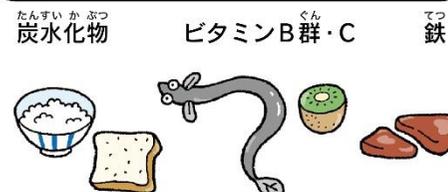


筋力・瞬発力をつけたい人は



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



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。

野球

筋力・瞬発力型

バレーボール

持久型+筋力・瞬発力型

陸上長距離

持久型

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

陸上短距離

筋力・瞬発力型