

# 5月給食たより

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

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

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

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> 	<b>+ 汁物</b> 	<b>+ おかず(主菜)</b> 	<b>+ 果物</b> 
<b>+ 牛乳・乳製品</b> 			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



### <スポ食こんだて>

今年度「スポ食こんだて」が登場します。小学生、中学生の運動や部活動や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。

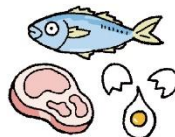
### 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

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



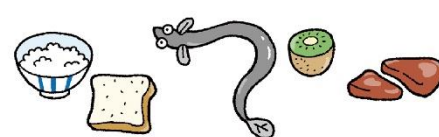
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

#### 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