

5月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 鯨川村学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月が経ちます。若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食 き じかん を決まった時間に た べましよう。</p> <p>しゅしょく しゅさい ふくさい 主 食・主 菜・副 菜 えいよう とどの をそろえると、栄養のバランスが整 いやしくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>はやね はやお こころ 早寝・早起きを心 がけましよう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習 慣 をつ けと、生活リズムが 整い、1日 を きもちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体 をうご 動かましよう。</p> <p>てきど うんどう しゅくじ かん 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--

こんな**こ食**をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

<p>個食</p> <p>おな しよくたく た 同じ食卓で食べて もの ちが いる物がそれぞれ違 うこと</p>	<p>子食</p> <p>こ 子ども だけで た 食べること</p>	<p>固食</p> <p>おな もの た 同じ物ばかり食べる こと</p>
<p>小食</p> <p>ひつよう いじょう しよくじりょう 必要以上に食事量 せげん を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食</p> <p>こ あじ もの 濃い味つけの物 た ばかり食べるこ と</p>	<p>粉食</p> <p>めんるい パンや麺類など、 こな つく もの 粉から作られた物 た ばかり食べること</p>

スポーツには**食事**が**カギ**!

5・6月は運動会、陸上大会や中体連などスポーツの行事があります。スポーツで実力を発揮するには、白ごころの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることや睡眠を十分にとることが大切です。

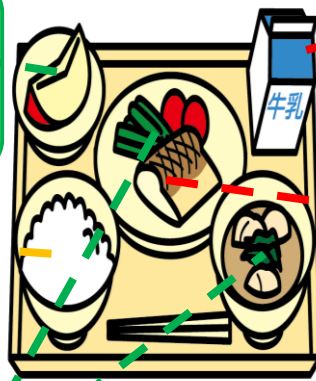


スポーツで力を発揮するための**食事**とは?

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「捕食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。捕食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

果物
主に体の調子を整えるものになる
「ビタミンC」「カリウム」を含む

主食
主に体を動かす
エネルギーのもとになる
「炭水化物」を含む
(ごはん、パン、麺類)



牛乳・乳製品
丈夫な骨や歯をつくる
「カルシウム」を含む

主菜
主に体をつくるものになる
「たんぱく質」を含む
(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)

副菜・汁物
主に体の調子を整えるものになる
「ビタミン」、「ミネラル」「食物繊維」を含む
(野菜、きのこ、海藻、いも類)
汁物は水分や塩分補給にも◎

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

レバーや肉、赤身の魚、貝類、大豆製品、海藻、小松菜などの青菜

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、桜エビ、MILK、ヨーグルト、牛乳・乳製品