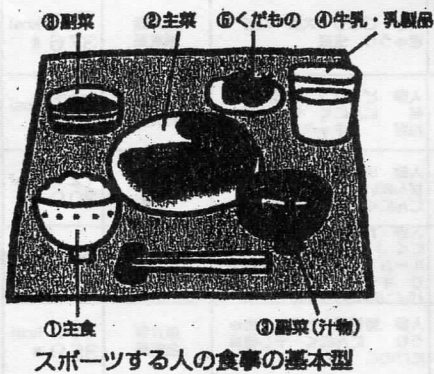


新学期が始まり、早くもひと月。5月は気候も穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。また、4月からの緊張がほぐれ疲れがでやすくなったり、長い休みで生活のリズムが崩れてしまいがちです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。5月からは運動会の練習も始まります。最大限の力を発揮できるよう、ぜひ食事面にも気を使ってみましょう。

<今月の目標> 食事と運動の関係について考えよう。

スポーツの上達にはトレーニングが必要ですが、食生活が乱れていては、その効果は半減してしまいます。プロのアスリートには、栄養士からアドバイスを受けながら、食事管理をしている人が多くいます。それは、食事と運動が密接に関係しているためです。食事の基本形を参考にぜひご家庭でも食事の面からのサポートをお願いいたします。

運動するときの食事のポイント



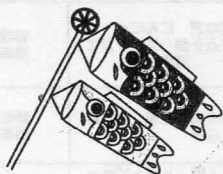
1. 運動前、運動後にはしっかりエネルギー補給を!

運動するためには、エネルギーが必要です。運動時には特に、主食となるごはんやパン、麺で糖質(炭水化物)を摂って栄養を補給しましょう。糖質が不足すると「集中力がなくなる」など、良いパフォーマンスが得られません。また、運動後速やかに糖質をとることは、効率的な疲労回復につながります。

2. 普段の食事では、たんぱく質、カルシウム、鉄分を十分に!

普段の食事では、左のように栄養バランスの良い食事で「自分の体をつくる」ことを意識しましょう。特に、運動で使う筋肉を効率よくつけ、回復させるためには、魚や肉、卵、大豆製品から「たんぱく質」を十分撮ることが大切です。睡眠をしっかり取ることで、成長ホルモンのたたらきで、筋肉が活発につくられます。また、骨や筋肉が成長すると、カルシウムと鉄の必要量が増加します。成長期のみなさんには、とても大事な栄養素ですので、不足しないよう積極的に摂りましょう!

これを意識すると、栄養バランスが格段に良くなります!



月夏のちかづく八十八夜月

新茶の季節

八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。給食では、「抹茶プリン」で八十八夜を味わいます。

<5月生乳予定産地>

東京・群馬・山梨・岩手・宮城・秋田・青森

<保護者の皆様へ>

・5月28日(月)より今年度の給食費の引き落としが開始されます。残高のご確認をお願いいたします。