



# 給食だより

令和8年4月27日  
練馬区立練馬第三小学校

新学期がスタートして1か月が経ちます。新しい生活やクラスにも慣れてきて楽しい反面、疲れやストレスが溜まってくる時期でもあります。5月は、ゴールデンウィークや運動会などイベントがたくさんあります。毎日を元気に楽しく過ごすためにも、いつもと同じ生活リズムで、1日3回バランスよく食べ、しっかりと睡眠をとり、適度に体を動かしましょう。

## スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

## 疲労回復に役立つ栄養素

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

### アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



### 不足しがちな カルシウムを とろう



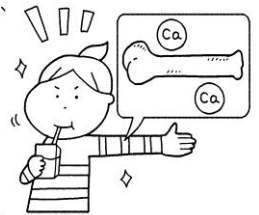
カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量そのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

## 牛乳を 飲もう！



### 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



※本校では、毎日80～100本分の牛乳が飲み残されています。栄養や環境のことも考えて、積極的に牛乳を飲むようにこころがけましょう！