

月刊 桜ランチ通信 5月号

新緑のさわやかな季節になりました。

たくさん食べ、たくさん体を動かし、生活リズムのよい生活を心掛け、健康で丈夫な体をつくりましょう。

また、運動会の練習がいよいよ始まります。運動時には、上手な水分の補給が必要になります。たくさん汗をかくような激しい運動の時には、スポーツドリンクなどが有効です。しかし、あまり体を動かさない時には、糖分の多い飲み物を飲みすぎるのは、好ましくありません。



軽い運動や、汗をあまりかかないような運動の場合はお茶や水でこまめにのどを潤すような飲み方をするなど、汗や体力の消耗を考えて飲み物を選びましょう。



生活のリズムを整えよう

はやね



夜更かしをすると、翌朝、気持ちよく目覚めることができません。

はやおき



早く起きて、朝日を浴びて目を覚ましましょう。

あさごはん

朝ごはんを食べ、脳や体を目覚めさせ、これから活動する大切なエネルギーを補給しましょう。

うんどう

たくさん体を動かし、体力をつけ、体をきたえましょう。



運動と栄養について

～しっかり食べて運動パフォーマンスアップを目指そう!～

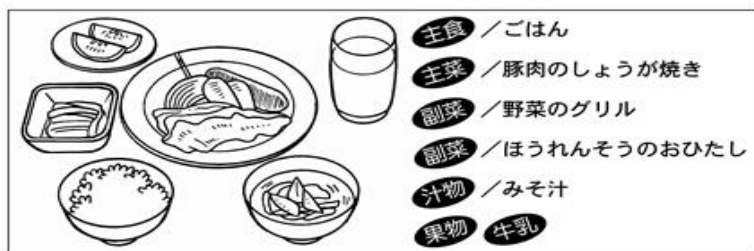


成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることはできません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事区



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

今月の給食より

こどもの日 メニュー

5月5日はこどもの日、男の子の健やかな成長を願う端午の節句です。日本ではかしわ餅やちまきを食べる風習があります。柏は、新芽を出すまで古い葉を落とさないことから子孫繁栄の意味が込められています。ちまきは中国の故事に由来します。給食ではちまきに代えて、中華おこわを用意します。



がんばれ! 運動会メニュー

運動会前日の献立は勝負に勝つ! にかけて、ソースカツ丼にしました。天気の運にも勝って、練習の成果を大いに発揮できるといいですね。

給食のメニューでも、みなさんを応援します。おたのしみに!

