



# 5月号

令和5年  
(2023)  
練馬区立  
開進第一中校

風のある5月。校庭の緑も日増しに鮮やかさを増し、生命力の力強さを感じます。その緑が目には優しく心地よく、さわやかに感じられる季節になりました。新学期がスタートして、1ヵ月。新しい学年にも慣れ、生活のペースもようやくとれてくる頃だと思いますが、疲れも出やすい時期です。栄養・休養・睡眠を充分にとって体調を崩さないようにしましょう。

5月といえば、5月病。それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちのゆるんだり、やる気が薄らいだりすることがあります。それを防ぐには、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間を作ることが大切です。この連休、お風呂が肌心地よい日には、お弁当も持って出掛け、家族で楽しいひと時を過ごしたいものです。気分をゆったりさせ、身も心も大いにリフレッシュしましょう。

## 5月病を乗り切ろう！ よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、曇うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。



さて、「春は、苦味で、夏は、酸味」と言われるように、春の野菜や山菜など春の味は、苦味にあり、このほろ苦いものには、食欲を増進させ、健胃効果など、体によく働きます。

海の幸では、「白に青菜、山ほととぎす初鯉」と読まれているように、初鯉は、5月の代表的な魚です。鯉には、良質のたんぱく質やビタミン類が豊富で、脳の働きを活発にするDHAも沢山含まれています。

また、5月は、茶つみも始まり、5月初旬につまれる新茶には、テアニンという、お茶の旨味成分であるアミノ酸が多く、この頃のお茶は、一番茶と評判され、私たちの味覚を楽しませてくれます。今月は、春の苦味である山菜や、鯉・お茶などの食材を献立にとり入れ、生徒たちに味わってもらいたいと思っています。



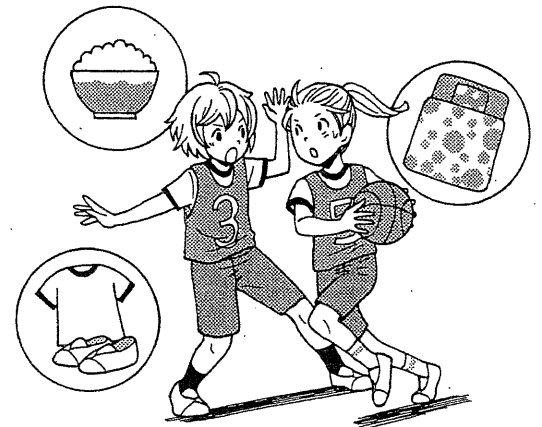
## スポーツと食

## 食事・練習・休養が大切！

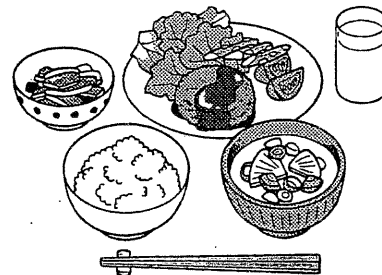
基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



## スポーツをする人の食事

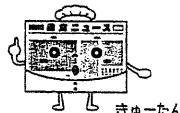


スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。

1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとります。

## 水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ふだんは、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。



## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩 g	食物繊維 g
		A	B1				B2	C	※				
4月の平均	796	32.9	25.9	39.9	145	4.2	299	0.60	0.63	37	3.6	9.9	
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	45.0	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0	

※食塩は、お茶のつゆや、魚のつゆや煮汁、ソースやドレッシング等に使用したお茶、味噌等を含みます。