

もうすぐ運動会。 体の準備はできていますか？

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。5月21日の運動会に向けて来週から練習が始まります。

これから気温も日に日に高くなっていくと、子どもたちの疲れが出やすい時期になります。体調を整え、万全な状態で楽しく運動会をむかえるための3つのポイントについてお知らせします。



①早寝、早起き、朝ごはん

昨年度の調査では朝ごはんを毎日食べている並木っ子がほとんどでした。練習や部活など、朝から体を動かす時は、朝ごはんをエネルギーと水分をしっかりとることが大切です。

しかし、せっかく朝ごはんを食べても、すぐに家を飛び出したり練習に入ったりして、消化が進まないうちに体を動かすすぎると体調不良につながってしまうこともあります。朝ごはんを食べて、家を出るまでに少し時間にゆとりがあるといいです。

そのためにも、疲れがたまり始めるこの時期は、早めに寝てしっかり体を休めましょう。午後10時ごろから成長ホルモンが分泌されはじめるので、この時間に眠っているとホルモンがたくさん分泌されます。

早く寝るとしっかり睡眠時間をとりつつ早起きすることができます。そして朝に陽の光を浴びるとずれがちな体内時計がリセットされ、体調が整いやすくなります。

ぜひ「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください！！



②晩ごはん≠夕ごはん？

夜の食事は早めの時間に食べる「夕ごはん」派ですか？遅めの「晩ごはん」派でしょうか？

運動会の練習で体を動かす時間が増えると疲れがたまってきます。これは体のエネルギー源がなくなってしまうことや筋肉が疲れていることが原因です。これらを回復されるにはご飯やパンなどの炭水化物と筋肉を作る肉や魚、大豆などのたんぱく質をとることが大切です。

運動会に限らず、部活などでたくさん運動した後は、はやめにこれらを食べると回復が早まります。

このことから早めに夕食を食べることは大切ですが、もし時間が遅くなってしまったときは、お菓子ではなく、脂肪の少なめなおにぎりやパン、ビタミンの多い果物やたんぱく質が含まれる牛乳などをお腹がいっぱいにならない程度の量を間食としてとるとよいです。

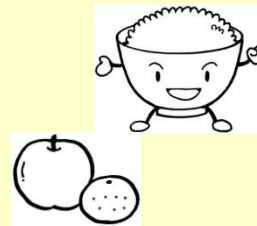
③前日、当日の食事は…

①、②のポイントからもまずは生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかり取ることは基本になりますが、運動会の前日や当日は何を食べたらいいのでしょうか？

まず、前日はわくわくドキドキして、体が緊張していることが多いです。そのため、夕ごはんはお腹に負担をかけないようにいつもどおりの食事を心がけてください。

当日は①を心がけ、時間と気持ちに少し余裕がもてるとういことです。

食事の内容はエネルギー源になりやすい米飯などの炭水化物を多めにし、疲労を取り除くクエン酸の多い果物、そして消化がよく食べやすいものが向いています。



楽しく、思い出に残る運動会を！！

今月の行事・イベント献立

5月2日(火) 子どもの日献立

5月5日は端午の節句で子どもの日です。山菜の入ったうどんとかつお、柏餅の献立です。

5月6日(金) 1年生グリーンピースのさやむき

この日は1年生が食材に触れ合うグリーンピースのさやむきをします。1年生がさやをむいたグリーンピースは、全校の給食のグリーンピースご飯になります。

5月13日(金) かみかみ献立

今月のかみかみ献立はナッツを使ったくるみとじゃこの佃煮、小鰾を揚げた丸ごと食べられるからあげです。よくかむと歯やあごを丈夫にします。



給食レシピ * じゃが芋もち



4月の献立のじゃが芋もちです。でんぷんがつぶれることでもちもちした食感になります

材料 (5個分)	(たれ)
じゃが芋…400g (中4個)	醤油 …18g (大さじ1)
片栗粉 …40g (大さじ4強)	砂糖 …15g (大さじ1と1/2)
粉チーズ …15g (約大さじ3)	水 …50g
水 …50g	片栗粉 …1g (小さじ1/3)

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき電子レンジなどで蒸した状態にします。
 - ②熱いうちに水、チーズ、片栗粉を混ぜながらよくつぶします。つぶしているうちにもちもちしてきます。
 - ③ひらべったく丸めて油をしいたフライパンで焼きます。
 - ④タレの材料は合わせて煮たて、最後に片栗粉でとろみをつけ、焼きあがった芋もちにかけます。
- *芋もちは揚げて食べてもおいしいです。分量は給食を基に載せていますので、ご家庭でつくりやすい分量でつくってみてください。

お知らせ

並木小学校HPの給食室のページに毎日の給食の写真や献立表、食育だより等を載せています。ぜひご覧ください。

アドレス→ <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>