

新年度が始まり一か月が過ぎました。まだ5月ですが、気温の高い日が増えています。そのため、温度差の違いから体調をくずしやすくなります。同時に新しい環境の疲れもでてくる頃です。疲れをためないよう、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

今月の給食目標

安全に気を付けてうんぱんやはいぜんをしよう



はじめての給食 1年生



4月15日から始まった1年生の給食。これからいよいよ、自分たちで配膳もします。給食当番が始まりますので、エプロン・三角巾などの準備をお願いいたします。



はしの持ち方も多くの子が上手に使いこなせています。これは普段からご家庭でのしつけをきちんとしてくださっているおかげだと思います。

そして、自分の食べられる量がわかるようになるといいですね。

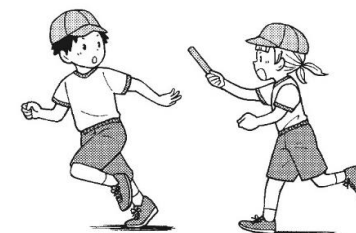
毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。

しっかり食べて元気にスポーツ！

私たちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、陸上大会や普段の運動などで、元気に身体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



陸上大会など、運動を伴う習い事など、運動量が増えるときでも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものはひかえます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

水分補給は大切です、こまめにとりましょう

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、身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にはスポーツドリンクもおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた栄養分を補給できます。しかし、飲みすぎには注意しましょう。

ふだんは塩分や糖分を含まない、水・お茶・麦茶を飲むようにしましょう。

