

# 食育だより 10月

令和7年10月  
春日部市立牛島小学校

まもなく運動会です。練習を元気に乗り切り、当日を万全な状態で迎えるためには、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度に運動をして体力をつけることが大

## 運動と栄養

～こんなことに気をつけましょう～



運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。成長期の子供たちは、より多くのエネルギーや栄養素を必要とします。

### たんぱく質・カルシウムをとりましょう

成長期である今は、睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせ、夕食は、たんぱく質、カルシウムの多い食事になるようこころがけましょう。ビタミン、ミネラルの多い野菜もたっぷりとりましょう。



### 鉄分の多い食品をとりましょう



### 疲労を回復させるためには

運動の後は、筋肉に疲労が残らないように、なるべく早く食事をするのが回復を早める秘訣です。特に運動直後は、成長ホルモンが多く分泌されるので、牛乳などのたんぱく質やカルシウムを多く含む食品がおすすめです。また、おにぎりやパンなど炭水化物で、失われたエネルギーを補いましょう。

血液中の鉄分は全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄分が不足するとスタミナ不足につながり気力が続かず、めまいや立ちくらみなど貧血の状態をおこし、ケガの原因にもつながります。

### 水分を補給しましょう



運動中の水分補給は、とても大切です。水分が不足すると熱中症などになりやすくなります。そうかといって市販のスポーツドリンクを飲みすぎると糖分の摂りすぎで食欲がなくなります。スポーツドリンクは、2倍くらいに薄めて飲むといいですよ。



## 図書館レストラン

レストランとは、イタリア語で「レストラン」のことです。図書館レストランは「物語に出てくる料理を給食で食べて、もっと本に親しもう」という特別な企画です。

今年は寺村輝夫さんの「こまったさんのシチュー」から、アフリカのケニアの料理「カランガ」というシチューを給食室で作ります。

学校の図書室にも本があるので、ぜひ借りて読んでみてください。

『こまったさんのシチュー』

寺村輝夫 作 岡本颯子 絵

あかね書房

おはなしりょうりきょうしつ・10  
こまったさんのシチュー

寺村輝夫 作 岡本颯子 絵



## 給食レシピコンテスト入賞作品決定

夏休みの自由課題「オリジナル給食メニューコンテスト」の入賞作品が決定しました。

3年1組 荻原 隼 さん 「大葉とチーズのささみ春まき」  
4年2組 加藤 翠々花 さん 「藤の花ペペロンチーノ」  
5年6組 福士 諒 さん 「クリームツナパスタ」

11月から給食の献立として出します。

