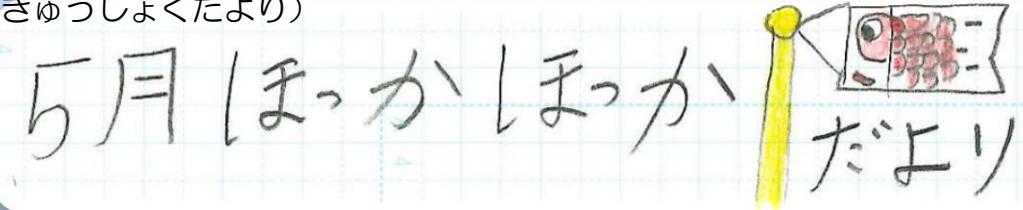


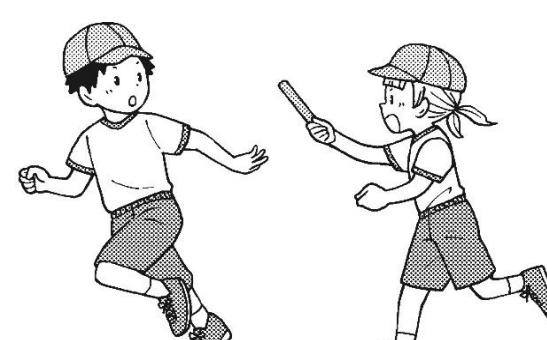
(きゅうしょくだより)



書：中南小学校保健給食委員

しっかり食べて元気なスポーツ！

わたしたちは、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、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気な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は、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



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、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や、すしや刺身などの生ものは控えます。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。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶など適しているが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



©少年写真新聞社2025

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、5月1~3日頃にあたります。その年にはじめて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その一年は無病息災でいられるといわれています。お茶の葉を粉にした「抹茶」には、

テアニンというリラックス効果のある栄養がふくまれています。給食では、5月の「新茶」の季節にあわせて、いくつかの抹茶料理が登場します。

運動にも成長にもかかせないカルシウムと鉄

この2つの大切な栄養が豊富な5月に登場する給食レシピを紹介します。

ハンバーグ

(およそ4人分)
あいびき肉（牛ミンチ豚ミンチ）150g・豆腐40g
たまねぎ1/2個・卵1/3個・パン粉20g
塩こしょう少々
ソース↓お好みで調整してください

ケチャップ大さじ2と1/2・ウスターソース少々/砂糖少々

- (作り方) ①豆腐をくずしてザルにいれて水気をきる。
②たまねぎをみじん切りにする。
③お肉、①②、卵、パン粉、塩こしょうをよくこねる。
④4等分に形を整え、フライパンまたはオーブンで焼く。
⑤鍋でソースをつくり、焼き上がったハンバーグにかける。

給食では豆腐をハンバーグにまぜてあります。木綿豆腐には、実は牛乳にまけないくらいのカルシウム、豊富な鉄分があります。

「豆乳ハンバーグ」のレシピ
©少年写真新聞社2025



しょにち
初日の給食完食！



のりではぱっくり
かみしうがつねんせい
上小学校1年生：4月
がつ
きゅうしょくようす
給食の様子



じょうず
上手につぐことができています