

給食だより 5月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和6年5月2日



運動会で力を出すために

風薫るさわやかな季節になりました。

徒競走、リレー、応援合戦…。運動会の練習が始まっています。運動をしている子どもたちには

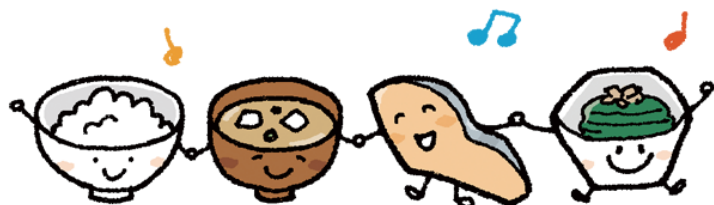
- ・生きるための栄養
- ・成長するための栄養
- ・運動するための栄養
- ・運動で疲れた体を回復させる栄養



が必要です。運動会で力を出しきれるように、3度の食事をしっかり食べて十分な休養をとりましょう。

朝食をしっかり食べる

成長と運動のための栄養をとるには、1日3回の食事をしっかり食べることが基本です。とくに充実した朝ごはんは、運動する元気の源となります。脳のエネルギー源となる炭水化物、体温を上げるたんぱく質をとることで体がスッキリと目覚めます。



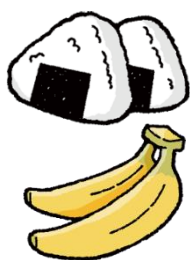
栄養バランス

ビタミンやミネラルは、炭水化物をエネルギーに変換しやすくし、スタミナ切れを防ぐ働きがあります。たんぱく質・ミネラル・ビタミンは強い骨をつくり、けがの予防につなげます。いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、くだものをそろえると栄養バランスがととのいます。



運動会の当日の朝食

競技開始の3～4時間前に、ごはん、パン、もち、バナナなど炭水化物を中心に食べて、運動するエネルギー源を体に蓄えておきましょう。



こまめに水分補給

水分が不足すると、足つりや熱中症の原因になります。のどが渇く前にこまめに水分をとります。水筒を忘れずに持ってきてましょう。



運動会後の食事

運動で消費したエネルギーを補う炭水化物、筋肉疲労を回復させるたんぱく質、汗で失われたビタミンやミネラル、水分を補給しましょう。



運動前に避けた方がいい食べ物

- ・消化に時間がかかる脂質の多いもの
- ・当たりやすい生もの
- ・食べられないもの

給食レシピ



【材料（2人分）】

ごはん	茶わん2杯分	しょうゆ	小さじ2/3
豚こま肉	80g	テンメンジャン	小さじ1/2
油麴	2枚	きび砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ	80g	みりん	小さじ1/2
糸こんにゃく	60g	酒	小さじ1/2
えのきたけ	20g		
油	小さじ1		

肉井

【作り方】

- ①糸こんにゃくは食べやすく切り、ゆがく。
- ②玉ねぎは薄切り、えのきたけは2cm長さに切る。
- ③油で玉ねぎ、豚肉を炒め、調味料、①、えのきたけを入れて炒め、油麴を入れる。
- ④ごはん③をのせて盛り付ける。



【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。

生活リズムを見直そう

朝なかなか起きられない、食欲がないなど、心や体に疲れが出ていませんか？ 気になる症状がある場合は、生活のリズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



5月5日は男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」です。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



郡山市では1年間におよそ14万トンのごみが出ています。ひとりが1日に出すごみの量はおよそ1200グラム。ごみ処理にはたくさんのエネルギーが必要です。ごみを減らすためにできることをかんがえてみましょう。

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

