



5月

給食だより

令和5年5月号 小学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
食べものの えいようを知ろう

さわやかな季節になりました。今月は運動会の練習がはじまります。外で運動する時間が増えますが、日差しが強くなり、日中の気温の変化も大きくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、1日3食をしっかりと食べて、体調管理に気をつけましょう。



☆体調をととのえて、勝利を目指そう☆

せいかつ 生活リズム



はや はや お 早起き

疲れをとるためには、しっかりと眠ることが大切です。また、筋肉や骨は、寝ている間に作られます。

あさ 朝ごはん

朝ごはんをめぐと、脳や筋肉を動かすエネルギーが不足し、やる気が出ない・疲れやすい・熱中症などの原因になります。

えいよう 栄養バランス

1日3食しっかりと食べる

スポーツをするときは、より多くのエネルギーや栄養素が必要です。とくに、朝ごはんは必ず食べましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給

こまめに飲む

“のどが渇く前に飲む”がポイントです。運動前・運動中・運動後、こまめに少しずつ飲みます。



給食をまねしてる



多くの栄養をバランスよく摂るため、**主食+主菜+副菜+汁物に、乳製品と果物を組み合わせましょう。**

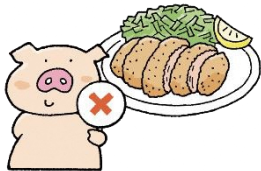
- ・乳製品：筋肉や骨の材料になる、たんぱく質・カルシウムが豊富。
- ・果物：体の調子をととのえ、ケガを予防するビタミンCが豊富。



おやつのはじかんに
食べるのもいいね♪

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がいいことは？

A. 運動会の前日は、油ものはひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。「勝負に勝つために」と、とんかつなど揚げ物を食べると、消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



おうちの方へ

- 給食当番時に使うマスクを忘れずに持たせてください。
- 5月は熱中症が出始める時期です。必ず朝ごはんを食べてから登校させてください。

ご協力よろしくお願いします。



きゅうしよく はる とど
 ~給食で、春のめぐみをお届けします~

5月の給食には、春の野菜がたくさん登場します。菜の花やふきなどは、独特の香りや味が苦手と感じる人もいるでしょう。しかし、くりかえし食べることで味や匂いに慣れ、成長していくうちに食べられるようになることもあります。

給食は「食との出会い」の時間です。食べ慣れない食材にもチャレンジしてみましょう！

5月の給食に登場する“春のめぐみ”

ひろのまち
 *広野町のつぼみ菜

アブラナ科の植物（キャベツ・白菜・大根・ブロッコリーなど）のつぼみ。ほろ苦い味です。



*ふき

「ふきのとう」が育つと「ふき」になります。



はるかぜにふかれて 竹やぶが
 ゆれるゆれるおどる
 雪がとけるとける 水になる
 ふきのとうがふんばる せがのびる

ふかれて ゆれて とけて
 ふんばって もっこり
 ふきのとうがかおをだしました
 「こんにちは」
 もうすっかりはるです

『ふきのとう』工藤直子) より

*夏みかん(替夏)

4~5月に食べごろをおかえます。さわやかなかおりです。



「これは、レモンのにおいですか。」
 ほりばたで乗せたお客のしんしが、
 話しかけました。
 「いいえ、夏みかんですよ。」



『白いぼうし』(あまんきみこ)より

ひろのまち
 *広野町のさやえんどう

「絹さや」・「スナップえんどう」

どちらも「えんどう豆」の仲間、
 やわらかいさやを食べます。



ひろのまち はる
 *広野町の春キャベツ

広野町の春キャベツも旬をおかえます。

のぞいてみました「食育の時間」(1年生)

学校給食は、食べ方(マナー)や食べものについて勉強する「食育」の時間です。

今年もおじやまします♪

みなさんが、給食の時間に、どのようなことを学んでいるのか、のぞいてみました！



日直のこえにあわせ、
 ころをこめてあいさつを
 します。



よい姿勢や、食器の
 持ち方に気をつけて
 食べています。

はじめて見る食べ
 ものにも、チャレンジ
 しています。





5月

給食だより

令和5年5月号 中学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
食べものの えいようを知ろう

5月は日差しが強くなり、日中の気温の変化が大きくなります。部活動も本格的にスタートし、活動時間も量も増えてくるので、1日3食をしっかりと食べて、体調管理に気をつけましょう。

☆食事でエネルギーや栄養をしっかり摂りましょう☆

スポーツ等でたくさん活動する人は、より多くのエネルギーや栄養素が必要です。さらに、中学生は成長に使う分も必要のため、より多くの栄養を必要とします。

どんな食べ方？



多くの栄養をバランスよく摂るために、**主食+主菜+副菜+汁物に、乳製品と果物を組み合わせましょう。**

また、主食から炭水化物をしっかり摂ることで、筋肉にエネルギーを蓄え、**疲労回復を速やかに行うことができます。**

ごはんは多めに

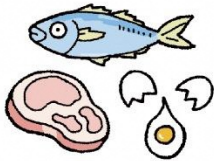
- ・乳製品：筋肉や骨の材料になる、たんぱく質・カルシウムが豊富。
- ・果物：体の調子をととのえ、ケガを予防するビタミンCが豊富。

乳製品や果物を間食・補食にしよう

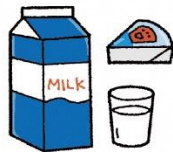
競技によって、意識したい栄養素は？

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



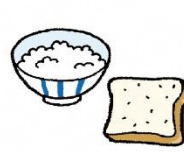
カルシウム



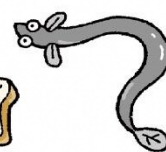
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

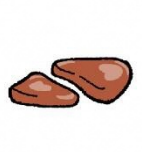
炭水化物



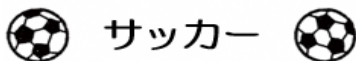
ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



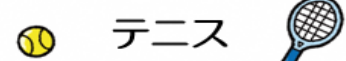
サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



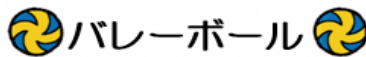
野球

筋力・
瞬発力型



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



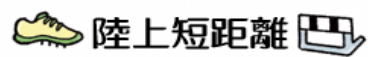
バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型

朝ごはんはスポーツは関係あるの？

朝ごはんはパフォーマンスに大きく関係します



朝ごはんには、①午前中に使うエネルギーや栄養素を補給する役割があります。また「食べる」という行為により消化管が動き出し、②体温が上昇して体全体をスムーズに動かせるようになります。

朝ごはんを抜くと、体温が上昇しにくいだけでなく、エネルギー不足により運動で温まった体を維持することができないので、充実した活をすることができないのです。

朝ごはんをめぐと・・・

- 疲れやすい(スタミナ不足)
- 身体が思うように動かない
- 判断力の低下
- やる気が出ない
- 熱中症のリスク上昇



など

Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はない？

A. サプリメントはあくまで食事でもとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事でもとれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょう。疲れて食欲をなくし、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、練習内容を見直してみましょう。



たんぱく質の過剰摂取は腎臓や肝臓に負担をかけるため、疲れやすくとトレーニングが続けられない、試合後半に動きが悪くなる等の影響がでることもあります。

ジュニア選手にはプロテイン摂取は推奨されていません。

～給食で、春のめぐみをお届けします～



5月の給食には、広野町産春野菜がたくさん登場します。菜の花や絹さやなど、独特の香りや味が苦手と感じる人もいるでしょう。しかし、くりかえし食べることで味や匂いに慣れ、成長していくうちに食べられるようになることもあります。大人になったときに、広野町の味を思い出し、おいしく食べられるように、給食で様々な食材にチャレンジしてください。

5月の給食に登場する広野町の“春のめぐみ”



* 広野町のつぼみ菜

アブラナ科の植物（キャベツ・白菜・大根・ブロッコリーなど）のつぼみ。ほろ苦い味です。



* 広野町のさやえんどう

「絹さや」・「スナツプえんどう」

どちらも「えんどう豆」の仲間です。柔らかいさやを食べます。

* 広野町の春キャベツ

広野町の春キャベツも旬をむかえます。



* 広野町の新玉ねぎ

みずみずしくて柔らかく、料理がやさしい味になります。