

給食だより



令和6年

5月号

(毎月18日はのぎ地産地消の日)

野木町立野木中学校

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活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

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



今月の給食目標

運動と栄養について知ろう

頭を使ったり、激しい運動を行うと疲労が溜まります。疲労というと筋肉の疲れをイメージしますが、筋肉が疲れているときは、内臓も疲れています。疲労のメカニズムとして、エネルギー源の不足が原因の一つにあります。疲労の回復に一番重要なのは糖質で、疲れを残さないためには、出来るだけ早いタイミングで、エネルギー源となる糖質を中心とした食事をする必要があります。

つまり、中学生の場合、学校や部活動が終わったら素早く下校し、家に着いたらすぐ夕食をとることが疲れをとるといことになりますね。



スポーンを頑張る皆さんへ ～スポーツと栄養について～

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる [ご飯、パン、麺類]
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる [肉、魚、卵、大豆製品]
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる [野菜、きのこ、海藻、いも類]
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

<p>鉄を多く含む食品</p> <p>赤身肉 アサリ 大豆製品 レバー ひじき 小松菜 カツオ</p>	<p>ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！</p>	<p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>MILK ヨーグルト 小魚 牛乳・乳製品 小松菜 大豆製品 ひじき</p>	<p>ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！</p>
--	----------------------------	---	----------------------------

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと！



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

