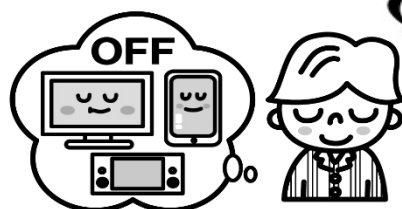


給食たより 8,9月

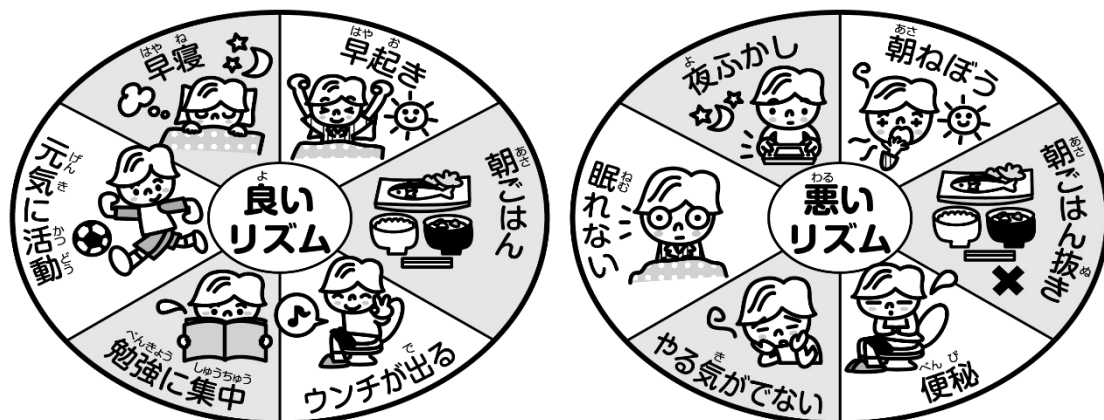
令和6年度 安中市立磯部小学校

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9月1日
防災の日

食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがででしょうか。

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

1人1日分の食品例

- 水 1ℓ
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- かんぱん 1缶
- ごはん 2食分
- 切りもち (水戻しできるものが便利) 2個
- もち
- 好きなお菓子
- おはし・スプーン・フォーク
- ウェットティッシュ
- はさみ
- おはし・スプーン・フォーク
- ウェットティッシュ
- はさみ
- おはし・スプーン・フォーク
- ウェットティッシュ
- はさみ

熱源が不要なものを中心に、避難する際にも持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

運動と食事について

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

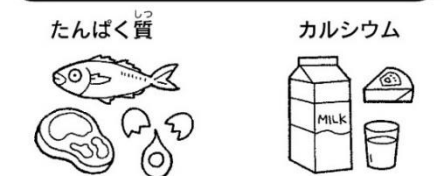
グリコーゲンって何？

体に吸収された糖はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりとって、蓄える必要があります。

激しい運動の後はすばやく補給を

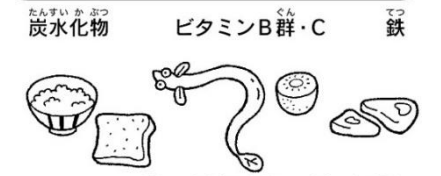
激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は



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



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。

練習のあとはしっかりと休養。



運動会応援献立の紹介

試合や大会などの前日は、消化に時間のかかる脂質の多い食事を避け、糖質（炭水化物）中心の消化のよい食べ慣れた食事をとるようにしましょう。

給食では、低脂質、高炭水化物の運動会応援献立を考えました。みなさんの練習の成果が発揮できるよう、給食室一同、応援しています！

9月27日(金)の献立

- 温野菜サラダ**
じゃがいもとかぼちゃで、いつもより糖質を多めに。
- 100%オレンジジュース**
糖質、ビタミンC補給。
- 豚肉の梅みそかけ**
豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含んでいます。
- そうめん汁**
そうめんは糖質を多めに。
- ごはん**
ごはんはエネルギーの源です。しっかりと食べましょう。