

きゅうしょく だより

今月の給食目標 食事と運動について考えよう



相模原市立大沢小学校
令和8年9月
＊うちのひととよんで
ください。

今月の給食目標は、「食事と運動について考えよう」です。9月は、残暑といって夏の暑さがのこり、熱中症や夏バテなど体調を崩すこともあるので注意しましょう！夏休みがあげ、いよいよ2学期です。2学期も元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！

食事と運動について

さまざまなスポーツで力を発揮するために大切なことは技術だけではありません。実は、食事もとても大切です。技術があっても体力がなかったり、すぐけがをしてしまったりしては、力を発揮することができないからです。そのために特別な食事は必要なく、「栄養バランス」を整えることが大切です。日頃の食事を振りかえてみましょう。

食事は、主食・主菜・副菜・汁物+果物、牛乳・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、めん類」

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役立ちます

果物…ビタミン、食物繊維などを補給できます

牛乳・乳製品…カルシウムなどを補給できます

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとりいれるのもおすすめです！



～水分補給はこまめにしよう～

暑い日は、特に水分をこまめにとりましょう！
練習前に250ml～500ml、練習中は、20分に1回程度給水タイムをとるのが理想的です。汗をかくと体内の塩分も失われます。塩分も一緒に補給しましょう。大切なポイントは、のどが乾いたと感じる前に水分補給をすることです。意識してみましょう。



～激しい運動のあとは、 内臓も疲れている！～

激しい運動をすると筋肉だけでなく、実は、肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物など消化に時間がかかる食べ物を食べると、疲れた内臓にさらに負担をかけることになってしまいます。そのため、運動後は、消化のよい食べ物を食べるようにし、内臓も休めるように注意しましょう！



かんそう



揚げもの



うどん



おにぎり

～運動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。運動後なるべく早く補給した方が疲労回復は早くなります。

できれば、30分以内に、不足している炭水化物とたんぱく質を補給しましょう！



～9月の給食のお知らせ～

・9日（水）重陽の節句献立

9月9日は、重陽の節句です。9日は、「重陽の節句献立」を取り入れました。重陽の節句は、「菊の節句」と呼ばれ、この日には菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を祝います。9日の給食には、菊を使った「菊の花ごはん」を取りいれました。チャレンジして食べてほしいです。



・18日（金）まゆっこ給食

9月のまゆっこ給食には、緑区大島にある和泉さんの畑でとれたなすを使用する予定です。地元の味を味わって食べてほしいです！



出典・参考文献:

少年写真新聞社:「新食育ブック①子どもの食と健康」

女子栄養大学出版部「女子栄養大学のスポーツ栄養教室」