

# 甲奴小

がっこう きょういく もくひょう 学校  
学校教育目標 『文武両道』

すすんで きたえ みがき のびる

# ぱくぱくつうしん

食育だより NO.2  
R4.5.27  
甲奴小学校 栄養教諭  
柚木 聡美

いよいよ日曜日は運動会ですね。運動会の開催は2年ぶりになります。練習を頑張ってきた成果をおうちの方にしっかりみてもらいましょう。暑くなることが予想されます。水分補給をしっかりともしっかりしていても、体調が万全でないとな熱中症になりやすくなります。1日3食の食事をきちんととって、体調を整えておきましょう。

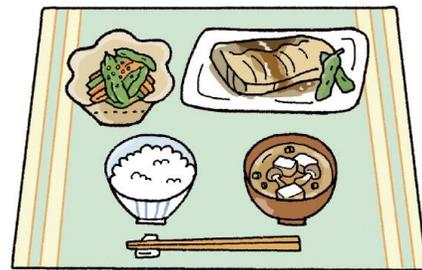
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？



A. 運動会の前日は、脂質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んかつなどを食べるのは、少し逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。白ごころから食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



## 5月の行事食

## こどもの日こんだて



5月6日(金)

ちまき風おこわ  
牛乳

カリカリじゃこサラダ

沢煮椀

かしわもち



『ちまき風おこわ』は新メニューでした。

『かしわもち』は、あんこが好きな子と苦手な子がはっきりしていました。食育掲示板の給食交換ノートには『かしわもちまた出して下さい。』と書いてくれた子もいました。好きなメニューでも苦手なメニューでも献立表を見て『今日の給食は〇〇よね〜』と声をかけてくれたり、友達同士で話しているのを見かけたりします。給食に関心を持ってきているのだとうれしく思っています。食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を育むためにも、給食ではこれからも行事食を大切にしていこうと思います。



## 給食のようす



1年生も6年生に教えてもらいながら給食当番を頑張っています。上手にはいぜん配膳しています。

セルフバーガーは自分でパンに具材をはさむ楽しさと、給食でハンバーガーを食べる特別感とで、みんな楽しそうに食べていました。

機会を向かい合わせで、友達と楽しい話をしながら、給食を食べたいのですが・・・今年度も楽しんでいただきます。

