

いよいよ日曜日は運動会ですね。毎日練習を頑張っている成果をおうちの方にしっかりみてもらいましょう。運動会の日も気温が高くなることが予想されます。喉が渇く前に水分をこまめにとることが大切です。また、水分補給をしているつもりでも、体調が万全でないと熱中症になりやすくなります。1日3食の食事をしっかりと、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

早起き



早寝

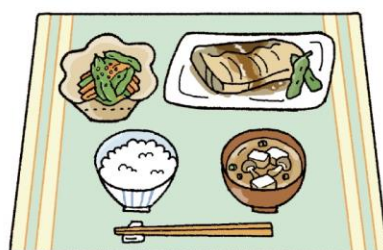


朝ごはん



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。

足が速くなりたいときには何を食べる？



足を速く動かすためには、筋肉をつくるたんぱく質が必要です。とくに運動する子は、多めにたんぱく質をとりましょう。



筋肉を動かすエネルギーのもとになる糖質。脂質よりも早くエネルギーに変わるの、運動の直前に食べるのも◎

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。

5月の給食を紹介します!!



5月1日(水)・・・八十八夜

『茶摘み』という歌で聞いたことがあると思いますが、立春から数えて八十八日を八十八夜といい、この日に摘んだお茶は上等なものと考え、この日にお茶を飲むと長生きすると言われています。それにちなんで、ししゃもの衣に抹茶を混ぜました。



5月7日(火)・・・こどもの日こんだて

5月5日は『端午の節句』で、男の子の健やかな成長や幸せを祝って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、おうちの人に感謝する』日と決められ、こどもの日となったそうです。



5月17日(金)・・・食育の日(19日)郷土料理【高知県:かつおめし】

内閣府で毎月19日は食育の日と定められており、毎月19日前後には各地の郷土料理や海外の家庭料理、みよしふるさとランチの日の献立にしています。給食を通して、食に関心を持ってもらい、小学校のうちから望ましい食習慣を身につけていきましょう。

つくってみよう!! かつおめし

こめ ・・・2合
しょうゆ ・・・大さじ1.5
かつおの角切り ・・・120g
しょうが ・・・2g
☆酒 ・・・小さじ1.5
☆砂糖 ・・・大さじ1
☆醤油 ・・・大さじ1
☆水 ・・・適量

- ①米2合に〇の醤油を加えて炊いておく。
- ②しょうがはみじん切りにしておく。
- ③☆の調味料と②でみじん切りしたしょうがを合わせて火にかける。
- ④③にかつおの角切りを加え、煮詰める
- ⑤煮汁が少し残るくらいで火を止め、炊きあがったごはんによく混ぜ、出来上がり。

