

食育だより



おがたぐえん しょくいく
小方学園 食育だより No.2
たんどう えいようきょうゆ てらおゆ か
担当: 栄養教諭 寺尾侑夏

新学期が始まって1か月が経ちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてほしいと思います。



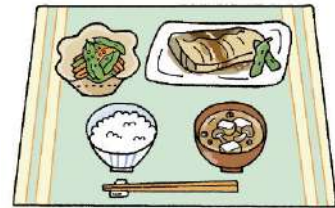
運動会で力を出すために大切なこと



体調を整えるために、早寝・早起き・朝ごはんは規則正しい生活を送りましょう。

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、判断力や意欲が低下してしまいます。

力を発揮するためには、好き嫌がなく、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て食べると色々な栄養素をまんべんなくとることができます。



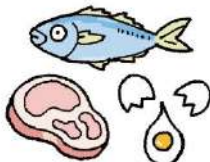
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給するといいですよ。

また、麦茶はミネラルが豊富なのでおすすめです。

豆知識

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になる「たんぱく質」をとるといいですよ。しかし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意です。

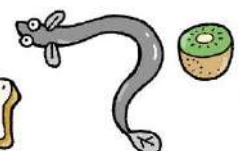
また、丈夫な骨を作るために「カルシウム」を含む食品も大切ですよ★

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の「炭水化物」を多く含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要な「ビタミンB群」をとるといいですよ。

また、体の調子を整える「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よ★



給食時間の子どもたちの様子 パート1



4/18(木):入学お祝い献立
 「チキンピラフ」「春野菜のスープ煮」
 「いちご入りフルーツポンチ」でした。
 小学1年生では、おかわりの長い列
 ができていて嬉しかったです☺

フルーツポンチは、シロップ
も手作りなんですよ★



中学生の配膳方法は、「セルフ方式」にな
ります。4時間目終了後、すぐに着替えて、
食缶や食器を取りに行くのがどの学年も
昨年度より早いです!!素晴らしい★



毎月19日は「食育の日」です。食について考えてほしい日になっています。
 大竹市給食センターでは、「かみかみ献立」を実施しています。
 この日は、お楽しみ献立ということで各学校に1つだけ「飛行機型人参」が入って
 います♪当たった人は、とてもラッキー★!!いい日になりますよ。4月は、入学お祝
 いということで、小・中学校の1年生(1.2組)に入れていただきました♪



人参を「飛行機型」に
くり抜いてくれています✈

4/19(金):野菜のナムルに「飛行機」人参が入っていました✂

- ◎小学校 1-1:角田さん 1-2:田中くん
- ◎中学校 1-1:嘉屋くん 1-2:本信くん

おめでとうっぴ!!



4人ともステキな
笑顔でした☺!!



給食センターの様子 パート2

給食センターでは、みんなが食べた食器や食缶
を大きな機械で洗っています。洗った食器は、汚
れが残っていないか確認し、数を数えてコンテナ
に入れていきます。はしやスプーンも1本ずつ確認
してかごに入れるようにしていますよ★
片付けもていねいにして下さっています。

洗浄作業は暑くて大変!

