

給食だより

令和元年度 5月号
さいたま市立大宮東小学校

学校では運動会が近づいており、児童一人ひとりが日々の練習に一生懸命取り組んでいます。当日練習の成果を出すために食事はとても重要です。アスリートは、しっかりと食事管理をして戦いに挑みます。そこで、運動とのかかわりの中で食事の役割を考えてみましょう。

～運動と食事～



*お子さんの食事に、足りないものはありますか？
御家庭での食事をチェックしてみてください。

黄主食(炭水化物)は、筋グリコーゲンとして蓄えられ、運動のエネルギー源となります。

◎炭水化物が燃焼するときには、ビタミンB1が必要です。玄米や強化米、胚芽米などを混ぜると手軽に摂取量がアップします。

赤運動では、筋肉を使います。筋肉など体の細胞の材料を補給するために、たんぱく質をしっかりととりましょう。

◎肉・魚・たまご・大豆・乳製品など、偏りなく、朝・昼・夕ごはんに分けてとるようにしましょう。



緑汗で失われる水分やミネラル、ビタミンを補給しましょう。

◎野菜やきのこ、海藻などの汁物、果物は、手軽に用意できます。夕飯でたっぷり作り、朝ごはんにも利用すると便利です。



●朝・昼・夕の3食、赤 黄 緑の3色で、
栄養バランスポッチリ! ●



そら豆のさやむき体験

1年生が給食の野菜に関心を持つことを目的として、そら豆のさやむき体験を行いました。さやむきをしたそら豆は、その日の給食で塩ゆでして、全校児童がおいしくいただきました。



さやがとっても
おおきいよ!