

給食だより

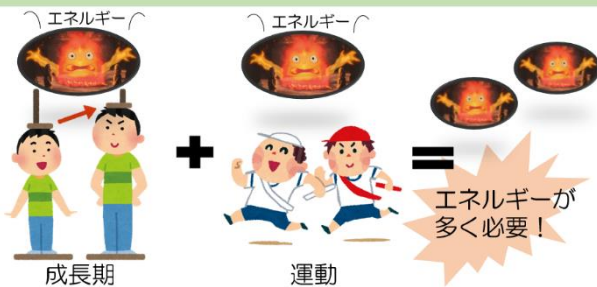
令和4年6月
佐呂間町学校給食センター
発行者：栄養教諭

スポーツと食事について

運動会の練習や習い事、部活動、休み時間のおにごっこなど運動をしていると、「もっと早く走りたい！」「もっとうまくなりたい！」と思いませんか？その思いを叶えるために、練習することは大切ですが、**食事に気をつけること**もとても大切です。私達の体を作ったり、体を動かすエネルギーの源になっているものが食べ物だからです。そこで勝利をつかむための食事のポイントを4つ紹介します！

勝利をつかむための食事のポイント！

一、一日三食食べるべし！



成長期の子どもやスポーツマンは、多くのエネルギーが必要です。食事をぬくと、必要なエネルギーや栄養をとることができなくなります！3食しっかり食べることが健康な体作りとより良いパフォーマンスに繋がります。

二、バランスのよい食事を食べるべし！

給食 vs 菓子パン



3食食べていても菓子パンだけなど偏った食事では、エネルギーはとれても、他の栄養素をとることができません。主食・主菜・副菜バランスのよい食事を心がけましょう！

三、水分をこまめにとるべし！

- 熱中症
- 脱水症状
- 足がつる

運動前と後に飲もう！

一度に飲みすぎないように！



運動中はたくさんの汗をかき、体の中の水分が奪われます。「のどがかわいた～」と思うころには脱水症状や熱中症になる危険もあります。運動する前と後に水やスポーツドリンクを飲みましょう！

四、十分な睡眠をとるべし！

9～11時間が理想！

- 身体を作るため
(眠っている間に成長ホルモンが出る)
- 身体を回復させるため



眠っている間に「成長ホルモン」がでて、大人になるための身体を作ります。「寝る子はよく育つ」ということです！理想は9～11時間寝るとよいそうです。

裏もあります！

若佐小学校・浜佐呂間小学校へ給食指導をしてきました！



栄養教諭は佐呂間小学校に配属されています。2ヶ月に1回程度のペースで、若佐小学校・浜佐呂間小学校に訪問し、給食指導をしたり、5分間の食育講話をしています。少ない訪問ですが、子ども達は歓迎してくれる様子で、話をよく聴いてくれています。いつも皆さんにお会いすることを楽しみにしています♪

給食だより4月号アンケートのご協力ありがとうございます。



4月給食だよりの質問では、「3月春休みに酪農部会さんからいただいた牛乳贈答券、どのように使用しましたか？おすすめの乳製品料理を教えてください！その他給食の感想、要望などもお待ちしております。」とおききました。いくつか皆様から寄せられた、コメントや感想を紹介します♪

いただいた券で、チーズやヨーグルトを買いました！
オススメの料理は、ジャガイモのガレット。とろけるチーズと千切りにしたジャガイモをあえるようにしてフライパンでこんがり焼けばできあがりです♪

←ジャガイモのガレット、家で作りました！
簡単で子ども達の好きそうな味ですね！
シソとシラスをいれるといいおつまみにもなりました…(^ ^)



毎食牛乳を飲むんですね！
カルシウムをしっかり摂っていて、
丈夫な体に育ちますね！ →

牛乳券とても助かっています。うちの子達は毎食飲むので牛乳消費がハンパないです。ツナサラダがおいしいです。

牛乳贈答券は
○朝食用ヨーグルト ○飲むヨーグルト ○チーズ系
に使用しました。

←牛乳以外のものも購入することができ、私はとても助かりました。



毎日おいしい給食をありがとうございます。毎月メニューをいただき、日々うらやましいなと思う限りです!!息子はとても喜んで食べているようなので特に要望等はありません。これからもよろしく願い致します!!

↑このようなご感想とても力になります。ありがとうございます。まだまだ未熟者なので、もっとおいしい給食が出せるよう試行錯誤していきます。皆様からのご意見・ご要望・ご感想などこれからもお待ちしております。

こちらのQRコードから、カラーの給食だよりを見ることができます！

