

給食だより

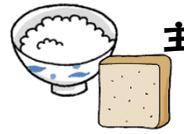
令和6年5月1日
常陸太田市学校給食センター

さわやかな若葉の季節になりました。5月は、運動会や体育祭、運動部の大会などスポーツをする機会が多いようです。スポーツで力を十分に発揮できるように、練習と同じくらい食事による身体づくりが大切です。



スポーツをする人には、多くの栄養が必要！

主食、主菜、副菜・汁物＋果物・乳製品をそろえましょう



主食 (ごはん・パン・めんなど)
…炭水化物を多く含む
→ 体や脳のエネルギーになる



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)
…たんぱく質を多く含む
→ 体 (筋肉など) をつくる



副菜・汁物 (野菜・きのこ・海藻など)
…ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む
→ 体調を整え、エネルギーや体をつくる効率を高める

汁物は、水分や塩分の補給にも役立ちます



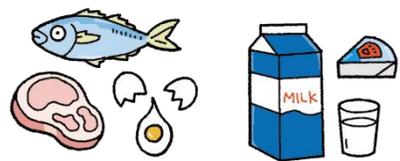
果物…ビタミンCや果糖を多く含む
→ 疲労回復に役立つ



乳製品…カルシウムを多く含む
→ しょうぶな骨をつくる

筋力・瞬発力をつけたいとき

たんぱく質 カルシウム



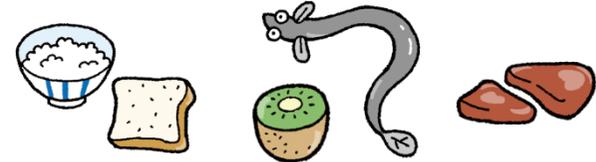
たんぱく質は筋肉の材料に、カルシウムは骨の材料になります。

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。早寝早起きを心がけましょう。



持久力をつけたいとき

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



炭水化物とビタミンB群はエネルギー源に、ビタミンCは身体の調子を整えてくれます。鉄は貧血予防に効果的です。

食事のマナーを守っておいしく楽しく食べよう！

マナーとは相手への思いやりの気持ちがあわられたものです。自分や周りの人が気持ちよく食べるためのルールです。マナーを守って、みんなで楽しく食事をしましょう。

《食事のあいさつをしよう》

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。

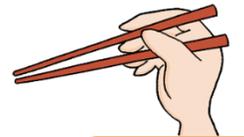
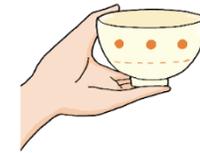
《食器をきちんと持とう》

- ・食器は、きちんと持って食べましょう。
- ・おはしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、見た目もきれいです。



いただきます！

ごちそうさま！



《姿勢をよくしよう》

よい姿勢を作るためのポイント



いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あげる



両足を床につける

マナーを守っておいしく食べよう！



給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は しょうゆ屋さん

常陸太田市ではしょうゆ造りが盛んです。毎日の給食でも常陸太田市で造られたしょうゆを使用しています。みなさんに向けて、メッセージを送ります。

しょうゆは見た目ではほとんど自立ちませんが、影でいつも皆さんの給食の味を支えています。



合名会社 立川醤油店 さん



ヨネビシ醤油 株式会社 さん

おいしい給食のために、おいしいしょうゆを作っています。みなさんもいっぱい食べてすくすくと育ててください。

毎日のおいしい給食をたくさん食べて、病気がけがに負けないような強くたくましい体を作って、毎日に勉強やスポーツに取り組んでください。