



給食だより

令和7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ですね。スポーツで力を十分に発揮するためには、健康な体づくりが大切です。



スポーツをする人の食事とは・・・？大切なのは栄養バランス！

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

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
→ じょうぶな骨をつくる

汁物は、水分や塩分の補給にも役立ちます

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう

鉄が多い食品
赤身肉、赤身魚、貝類、大豆製品、レバー、海藻 など
ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムが多い食品
牛乳・乳製品、野菜、大豆製品、海藻、小魚など
ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

運動後は十分な休養が大切です！

運動後は疲労回復に努めましょう。筋肉疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、十分な休養・睡眠をとりましょう。運動後は胃腸も疲れているので、食事は消化のよいものがおすすめです。



食事のマナーを守っておいしく楽しく食べよう！

食事のマナーは、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、楽しく食事をしましょう。

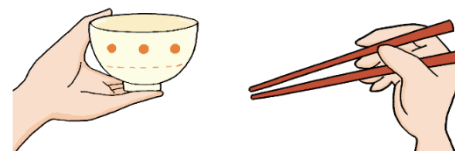
《食事のあいさつをしよう》

「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。



《姿勢を良くしよう》



《正しい置き方をしよう》



給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は給食を運んでくれるドライバーさん

常陸太田市の学校給食は、それぞれの地区や学校ごとに分かれて、毎日ドライバーさんが給食センターから学校まで運んでくださっています。

給食をたくさん食べて元気いっぱい学校生活を過ごしてください。



栄養をたくさんとって元気に育ってください。