

# 5月食育たより

令和4年4月28日  
小金井市立小金井第二中学校  
校長 栄 養 士

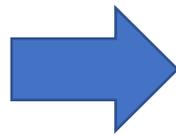
## 運動会の練習が始まります！ 食事を味方にして ベストなパフォーマンスをしよう！

5月28日（土）は運動会ですね。運動が得意な生徒も、少し苦手だと思う生徒もいると思います。しかし、練習にしっかり取り組み、自分の持てる力を最大限に発揮することが、最大の目標です。

『これを食べたら、確実に勝てる！』という食べ物は残念ながらありませんが、食事の仕方を意識してみると、一人ひとりのパフォーマンスは確実に向上します！

## 朝ごはんを大切にしよう（からだと脳を目覚めさせる食事）

朝ごはん…1日の運動パフォーマンスを向上させる 大切な準備体操の一つです。運動会の準備体操は、登校前から始まっています。



睡眠中に身体の燃料はほぼゼロとなりますが、朝、食べることで、血流と体温が上昇し、身体が目覚めます。筋肉の動きも良くなり、活動力と持久力になります。



朝食は、糖質（ぶどう糖、おにぎりやパンなど）を中心に選んでいきましょう。糖質は、体力だけでなく、ひらめき・判断力・冷静さのUPにつながります。

運動会はチームワークなので、個人の運動能力だけでなく、作戦やアイデア、そしてみんなが疲労してきた時に声をだす力、それらも大切です。朝ご飯を食べると、気持ちの面でも、元気がわき、色んな力が発揮しやすくなります。

### 朝ごはんが苦手な生徒へ

体調で、食べられない日もあると思います。そんな時は、あたたかい飲み物や牛乳などの水分、自分が食べ慣れているものを口にするだけでも、体温があがり、心やからだの目覚めにつながります。



大切なのは・・・まずは、何かを口にすること！次に、食べられるものから、すこしずつ、すすめていくこと！  
飲み物⇒フルーツ⇒ご飯・パン⇒卵や肉・魚⇒野菜・・・  
とすすめられるといいね！



## 給食（昼食）を大切にしよう（活動中のからだを支える食事）

暑さの中での練習・本番が予想されます！

汗とともに、失われる栄養が、水分・ミネラル（鉄分・カルシウム・塩分）・エネルギーです。



### 水分！

牛乳・野菜・果物・汁物！  
実は、給食も水分補給のチャンス！

### ミネラル！（野菜・たんぱく源など）

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1（豚肉など）  
血液に酸素を送る鉄分（持久力・集中力・貧血予防）  
身体の水分量を調節するカリウム  
身体の機能を維持（いじ）する栄養です。

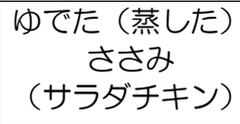
### エネルギー！

炭水化物（ごはん・パン・麺）  
脳と体力の源も十分とろう！

運動で失う栄養を、給食や昼食で、おぎなうことが大切です。食事をエネルギーだけでなく、水分補給のチャンスだと意識している人は、意外と、少ないかもしれません。

喉が渇く前の、こまめな水分補給も大切ですが、食事に含まれる水分には、ミネラル（ビタミン・カルシウム）や必要な脂質や糖分も含まれているので、運動パフォーマンスを上げるには効率的な水分補給とも言えます。

## 運動会のお昼におすすめの混ぜご飯 おにぎり🍙

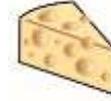
 +  +  + 

梅干し

ゆでた（蒸した）ささみ（サラダチキン）

青じそ

梅干しのクエン酸は疲労回復と塩分補給をしてくれます

 +  + 

じゃこ

5mm角のプロセスチーズ

カルシウムとたんぱく質が、筋肉の回復に運動後の間食にも！

お昼に疲労を回復し、午後のエネルギーを補給することは、ケガの予防にもつながります。そのための食事としては、糖質（エネルギー）とたんぱく質（筋量の回復）をとることがポイント！上記のような具を、細かくきざんでおにぎりにすると手軽に食べられるし、みんなも簡単に作れます！運動後の間食にもおすすめです。朝食、塾や習い事の前に食べるのもいいですね。

保護者の皆様へ いつも、学校給食にご理解 ご協力いただきましてありがとうございます。

### 給食の変更について

給食の変更（長期的な停止および再開）（アレルギー食材の変更）などは、ご家庭から担任へのご連絡を前提として対応させていただきます。ご連絡がない場合は、対応できないことがあります。また対応開始には、1週間程お時間をいただきます。ご了承ください。

### 給食費について

令和4年6月6日（月）に、今年度 初回の 振替をさせていただく予定です。  
初回振替額 16,348円（内訳 月定額 5449円×3か月分 に端数1円を足した額）です。詳細は、年度始めに配布した 給食費についての説明資料をご参照ください。