

* 給食だより *

令和8年4月30日
大田区立清水窪小学校
校長 志賀 克哉
栄養士 吉澤 琉菜

5月の給食目標

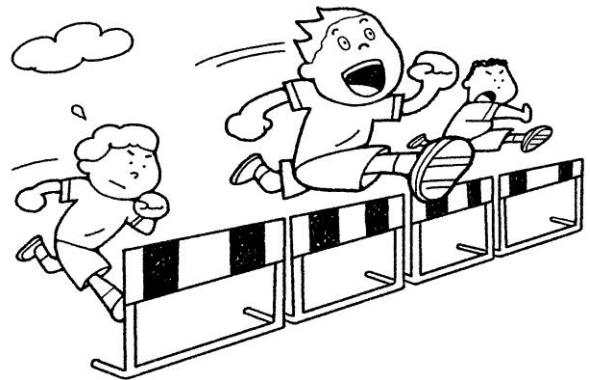
健康なからだをつくりましょう

5月と10月は「早ね早起き朝ごはん」月間です。5月7日(木)から運動会に向けて練習が始まり

ます。朝ごはんをしっかり食べて、体調管理をしましょう。

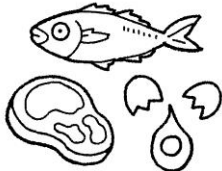
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、こどもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



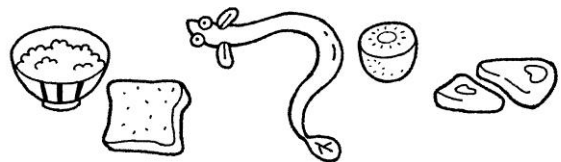
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄

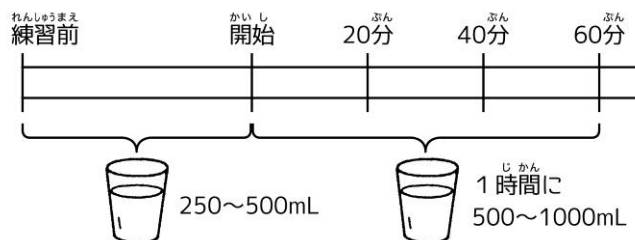


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

運動会の練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。

具体的には、練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分をふくんだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。