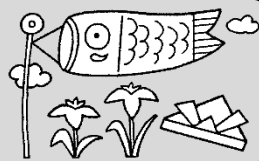


給食だより



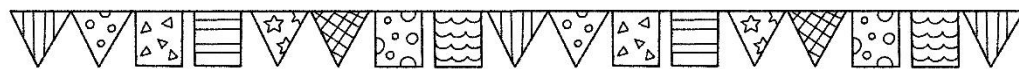
2025年4月23日
町田市立金井小学校
校長 須藤潤一郎

爽やかな季節となりました。5月末には運動会があります。そして、5月に入ると運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

運動会でより良いパフォーマンスをするために大切なこと

食事は栄養となり皆さんの体を作っています。運動会をベストな体調で迎えるために日頃の食生活を整えて、体調管理をしっかり行いましょう。

生活習慣



早起き



早寝

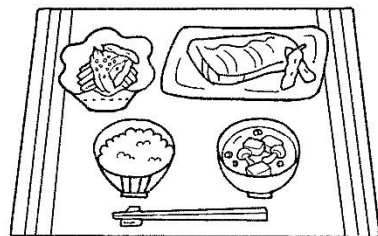
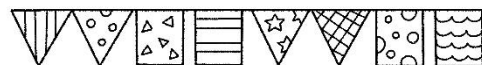


朝ごはん



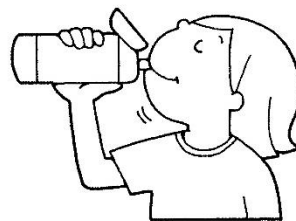
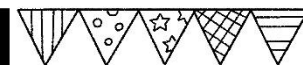
体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝御飯をきちんと食べましょう。朝御飯を抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌がなく、栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

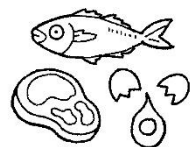
水分補給



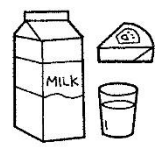
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

筋力・瞬発力を付けたい人は

たんぱく質



カルシウム



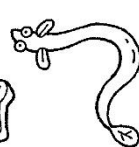
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力を付けたい人は

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変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

生まれながらの好き嫌いってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有害なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味や旨味、塩などの塩味を好みます。一方、酸味や苦味を避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味があるものでも、体験を重ねることで無害だと分かると、食べられるようになっていきます。



「食べられない」こともある

好き嫌いで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好き嫌いとは違うので覚えておいてください。



4月使用分食材の産地について

4月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜・きのこ		肉・卵・魚・豆・海藻	
春キャベツ	神奈川	豚肉	群馬
きゅうり	群馬	鶏肉	岩手
新にんじん	静岡	たまご	栃木
ねぎ	群馬 埼玉	ししゃも	ノルウェー
白菜	茨城	助宗たら	アメリカ・ロシア
しょうが	高知	さば	ノルウェー
にんにく	青森	大豆	国内
セロリ	静岡	ひじき	国内
玉ねぎ	北海道	のり	佐賀
新じゃがいも	鹿児島	昆布	釧路
もやし	栃木	わかめ	三陸
小松菜	東京(町田)	果物	
ホールコーン	北海道	いちご	宮崎
ごぼう	青森	清見オレンジ	愛媛
だいこん	茨城	米	
グリーンピース	北海道	精白米	茨城 宮城
かたくり粉	北海道	もち米(わたぼうし)	新潟