

食育だより

令和8年5月29日 No.2



運動と栄養について考えよう

総体に向けて、部活動が本格的に始まっています。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、色々な栄養素が必要になります。

栄養バランスに気を付けることはもちろん、食事の量についても考えることが必要です。

副菜

野菜やきのこ、海藻などは、ビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えるもとになります。また、ビタミンやミネラルは、パフォーマンスの向上にも役立ちます！

牛乳

牛乳や乳製品には、カルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨や歯などの材料になります。カルシウムは、筋肉の収縮にも重要です。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などは、たんぱく質を多く含むため、体の組織を作る材料となります。吸収を助けてくれる、ビタミン類が豊富な副菜と一緒に食べましょう！

くだもの

ビタミンや食物繊維を多く含みます。ビタミンCは疲労回復や筋肉を作るためなどに必要なコラーゲンの生成に必要な栄養素です。

主食

ごはん、パン、めんなどの主食は、炭水化物を多く含み体を動かすためのエネルギー源として最も重要です。大豆などのビタミンB1と一緒にとることで、効率よくエネルギーに変わります！

汁物

具沢山にすることで、手軽に様々な栄養素をとることができます。また、暑い時期は水分補給としても重要です。



地場産物を使った給食メニューを考えよう！

昨年度末に、今の2年生が家庭科の授業の一環で「地場産物を使った給食メニュー」を考えました。工夫されたメニューがたくさんありましたが、この3つを新たな地産地消メニューとして、給食センターに提案したいと思います！



レタスと卵の中華丼風



豚バラとれんこんのペペロンチーノ風



昆布とれんこんの煮物

そろそろ気をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体が慣れていない今の時期は、体温調節が追い付かず、熱中症になりやすくなります。そのため、いつも以上に気を付けて水分補給をする必要があります。

朝ごはんをしっかり食べる！



水分補給は、まず食事から！汗で失われるミネラルが補給できるため、しっかり3食食べることが大切です。朝ごはんは必ず食べて、コップ1杯程度の水分を補給してから登校しましょう！

こまめに補給！



一度にたくさん飲むと、体に吸収されず尿として排出されてしまいます。また、血液中のナトリウム濃度が低下して体に害を及ぼすことがあるため、少しずつこまめに飲むことが大切です。のどが渴いたと感じる前に飲むようにしましょう！

普段は、水かお茶で！



ジュースは糖分の摂り過ぎにつながります。そのため、普段の水分補給は、水やお茶がおすすめです。また、スポーツ飲料も糖分や塩分の摂り過ぎになるため、激しい運動をしたときに飲むなど、必要な場合だけ飲むようににしましょう！

運動前は特にしっかり！



脱水状態だと、ケガをしやすくなったり、体温調節がうまくいかなくなったりするため、運動前は忘れずに水分補給をすることが大切です。また、運動中もこまめに水分補給をしましょう！

寝不足も熱中症の原因になります。常に早寝・早起きを心がけて、規則正しい生活を送りましょう！また、服装などで体に熱がこもらないようにすることも大切です。