



給食だより

令和7年度 5月号

習志野市立第一中学校

新年度がはじまり、1か月が経ちました。新しい環境には、慣れてきましたか？ 5月はゴールデンウィークで生活リズムが乱れたり、体育祭の練習で疲れやすくなったりする時期です。体育祭の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、水分補給や食事の内容にも気を配りましょう。

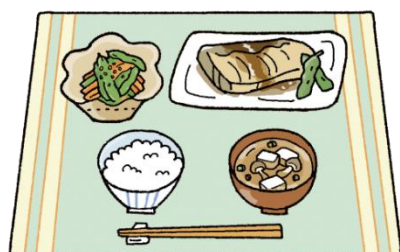
体育祭で力を出すために

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、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つけましょう。

栄養バランス



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

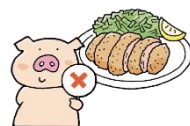
水分補給



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。

Q. 体育祭の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



疲労回復に役立つ栄養素

私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン（硫化アリル）

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

朝ごはんは大切なエネルギー源



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



旬を味わう給食紹介「たけのこ」

5月の給食では、2日に「たけのこごはん」、9日にたけのこを入れた「沢煮椀」が登場します。たけのこは、3月から5月が旬の春の訪れを感じさせる食材のひとつです。10日以上経過するとかたくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味で「筍」と漢字で書くようになったようです。

たけのこの中にある白い粉 “チロシン”

たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

「たけのこ」にまつわることわざ “雨後のたけのこ”

たけのこがグングン伸びるには、1本につき1日20Lの水が必要です。たけのこが出始めたころ、春の雨が降った後にはたっぷり水気を含んだ土からたけのこがグングン伸びてくることから、物事が相次いで現れたり、起こったりすることのたとえとして使われます。

