



# 給食だより

令和2(2020)年  
志木市立宗岡小学校



今年も猛暑が続きましたね。  
2学期が始まりましたが体調は戻りましたか？

早寝早起き朝ご飯で健康な生活リズムを取り戻しましょう。

## 朝ごはん、食べていますか？

### 朝ごはんは大切なエネルギー源！

運動、食事をバランスよくとることは、体力向上につながります。  
好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりすると、栄養バランスが崩れてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

とりわけ、朝食は、その後に続く学習や運動の効果に深く影響を与えます。  
また、野菜・果物類は彩りよく食べることも大切です。

### ～主食・主菜・副菜・汁物の揃った朝食が理想！～

朝食を食べない人の主な理由として、「時間がない」「食欲がない」ということが上げられます。その背景には、就寝時間が遅くなっていることや、夜食を食べる割合が増えていることが関係していると思われまます。おいしく朝食を食べられるように、生活全体を見直してみてください。

#### 副菜

副菜は野菜、きのこ、芋、海藻などのおかずです。主にビタミン、無機質を多く含み体の調子を整えます。野菜や海藻類、きのこ類を使った副菜をとることによって、体の調子をととのえる役割があります。



#### 主菜

主にたんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。肉、卵、魚、大豆を使った料理です。

#### 主食

主食は食事の中心です。主に炭水化物を多く含み、体のエネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。  
持久力系のスポーツ（陸上、水泳など）では消費エネルギー量が多くなるのが特徴です。



#### 果物

主にビタミンCを多く含みます。ビタミンCは怪我の予防や疲労回復、ストレスへの対抗力を高めます。丈夫な骨格、筋肉、靭帯には不可欠です。骨格作りに欠かせないカルシウムや靭帯の合成に必要なビタミンCを十分に摂取しましょう。



## 熱中症の予防のカギは… 水分補給！！

その1、こまめに少量ずつ飲みましょう

	タイミングと摂取する量	アドバイス
運動前	運動30分くらい前にコップ1～2杯程度を飲みましょう。	まずは一口だけでもいいので、運動前に飲む習慣を身につけましょう。
運動中	15～30分ごとに1回、一口～コップ1杯程度飲むようにしましょう。	のどの渇きにに応じて、こまめに飲むようにしましょう。
運動後	食後から食事も含め、就寝前までに体重減少分を補える量を数回にわけて飲みましょう。	疲労回復のためにも、しっかり水分をとります。運動後は果汁100%のフルーツジュースもお勧めです。

その2、長時間の運動では塩分と糖分を含んだ飲み物を

短時間の運動の場合は、水や麦茶で十分ですが、1時間以上の運動の場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給による糖分を含んだ飲料がよいでしょう。スポーツ飲料などが適しています



その3、食事からも水分をとる工夫をしましょう

汁物

水分の多い野菜

果物

## 旬の話題 (日本の食文化に触れてみよう!!)

### ● ぶどう のヒミツ

今日は、ぶどうのヒミツをお話します。

#### クイズ

ぶどうを干して作る、レーズン（干しぶどう）のことを説明しているのは、次のうちどれでしょうか？

- ① 干すことで、すっぱくなる
- ② そのままでは食べられない
- ③ 皮をむかずに干す

正解は、③皮はむかずに干す です。

ぶどうを皮ごと干したものがレーズンで、水分がなくなった分、甘みも増します。そのままでも美味しく食べられますが、パンやお菓子、料理などにも使われます。世界的にはワインの原料としての利用が多いですが、日本ではそのまま食べるほうが多いです。ぶどうには、脳のエネルギーのもとになるブドウ糖が多く含まれているので、集中して勉強したいときのおやつとして最適です。九月の給食には、巨峰が登場します。楽しみにしていてください♪