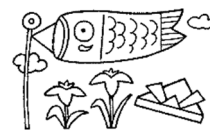


いただきます



令和8年度5月号

スポーツと食について

田辺市立

城山台学校給食センター

春から初夏へと移り変わり、さわやかな季節となりました。しかし、日中は急に気温が上がって汗ばむ日も増えてきます。服装の調整やこまめな水分補給を心がけ、熱中症に気をつけましょう。また、連休中の生活習慣の乱れや、新生活の疲れが出てくる時期です。1日3食の食事をしっかりとって、早寝早起きの規則正しい生活を心がけ、体調管理をすることが大切です。

スポーツで力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

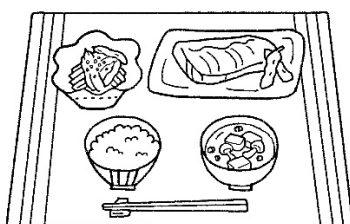


朝ごはん



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。

成長期は体を作る時期なので、生きるため・活動するためのエネルギーや栄養素だけでなく、成長に使うためのエネルギーや栄養素が必要です。そして、スポーツをする場合は、さらに多くのエネルギーや栄養素が必要になります!!



日常の分

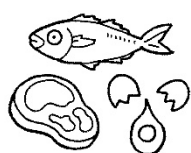
成長に使う分

運動の分



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



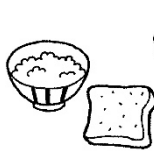
カルシウム



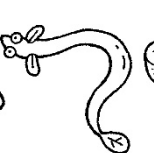
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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。

毎月19日は食育の日!

令和8年度のテーマは、「和歌山県の味」です。私たちの住む和歌山県は、紀伊山地と太平洋に囲まれた自然豊かな地域です。温暖な気候で育まれた、魅力的な食べ物がたくさんあります。和歌山県は、「果樹王国」と呼ばれるぐらい、梅やみかん、かき、桃、はっさく等が有名です。また、和歌山県沖に黒潮（日本海流）があるため、まぐろやかたお等、漁業も盛んです。その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥と言われている食べ物がたくさんあります。みなさんはどれぐらい和歌山県について知っていますか？ 去年に引き続き今年度も、そんな和歌山県の「味」を、献立表や給食、おたよりを通じてみなさんにお伝えしていきたいと思っています。ぜひたくさん見つけて、味わって食べてくださいね。



毎月、色んな和歌山県の味をお伝えしていきます～!

和歌山県PRキャラクター
きいちちゃん



ちなみに…
4月は「新玉ねぎ」、
5月は「梅」の予定です!
毎月の献立表をぜひ見てみてね!

あさ朝ごはんを食べないと…?

