

給食だより!

令和5年5月
松戸市立馬橋小学校

新学期がはじまって一か月がたちます。1年生のみなさん、初めて食べる給食の味はどうでしょうか？嫌いなものや食べたことのないものも給食には出でますが、自分のお皿のものは少しづつでも食べられるように挑戦してみましょう。

運動会の練習が始まっています。体を動かすことがとても多くなります。十分に睡眠をとり、バランスの良い食事をとることが大切です。とくに朝ごはんは一日の原動力です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、ゆっくり食べてから登校しましょう。

健康づくりのための上手な食べ方

しつかり、朝食

最近、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しつかりとりましょう。



朝ごはん

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。



からだのリズムで育むせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝・昼・夕と規則正しくとることは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかわり合いからも大事なことです。



よくかんでゆっくりと

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食べことです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのは？そんな時は、練習方法だけでなく、食事についても見直してみるのもよいかもしれません。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。本番で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりととした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は



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



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使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。

給食に毎日出る

「牛乳」

牛乳は飲もうよ！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



みんなわかるかな？
～えいようしのせんせいからのクイズ～

ぎゅうにゅうから、つくられているものはどれかな？

- ① ヨーグルト
- ② とうふ
- ③ はんぺん

★こたえは、くどう ゆり せんせいまで いいにいこうね。
たくさんのひとがきてくれるといいですね。