



給食だより 5月号

令和7年4月30日

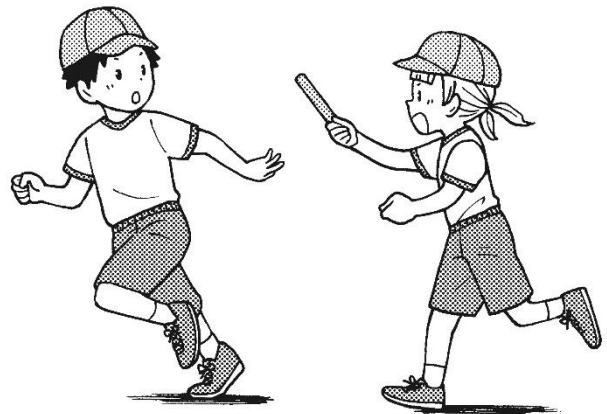
渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

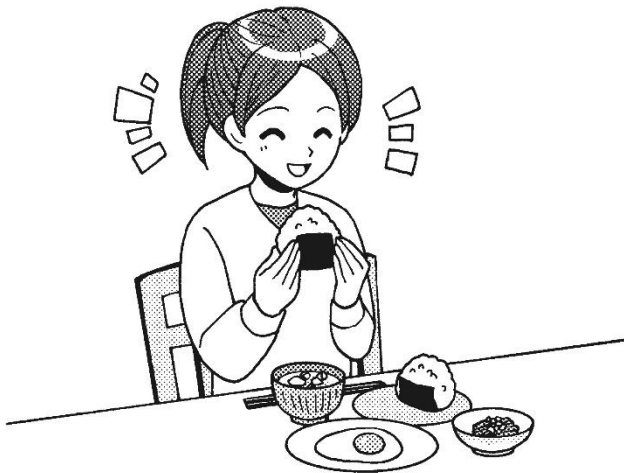
栄養士 高樋 翠

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物^{た もの}を食べることで、活動^{かつどう}するためのエネルギー^{えいようそ}や栄養素^{えいようそ}を補給^{ほきゅう}しています。そのため、運動会^{うんどうかい}や部活動^{ぶかつどう}の試合^{しあい}などで、練習^{れんしゅう}のとおり^{うんどうかい}に元気^{げんき}に体を動か^{うご}かせるようにするには、1日3食^{いちにち しょく}を規則正^{きそくただ}しく食べることが大切です。本番^{ほんばん}で練習^{れんしゅう}の成果^{せいこ}を十分に発揮^{はつき}するため、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会^{うんどうかい}や部活動^{ぶかつどう}の試合^{しあい}など、運動量^{うんどうりょう}が増えるとき、主食^{しゅしよく}・主菜^{しゅさい}・副菜^{ふくさい}がそろった栄養^{えいよう}バランスのよい食事^{しょくじ}が大切です。

そのうえで、前日^{ぜんじつ}や当日^{とうじつ}の朝^{あさ}には、エネルギー^{げんぎ}になるごはんやパンなどの主食^{しゅしよく}を多めにとります。また、揚げ物^あなどの脂質^あの多いものや、すしや刺身^{さしみ}などの生もの^{なま}は控えめ^{ひか}めます。運動^{うんどう}の後は胃腸^{いちょう}も疲れている場合^{つか}があるので、なるべく消化^{しょうか}のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

熱中症^{ねっちゅうしょう}は、体がまだ暑さ^{あつ}に慣れていない5月頃^{ながつころ}から発生^{はっせい}しています。体の中^{からだ なか}の水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}すると、熱中症^{ねっちゅうしょう}を起こしやすくなるため、水分補給^{すいぶん ほきゅう}が大切です。

のどがかわく前^{まえ}に、こまめにとることが、水分補給^{すいぶん ほきゅう}のポイントです。ふだんは水^{みず}や麦茶^{むぎちや}などが適^{てき}していますが、運動量^{うんどうりょう}が多い時^{おと}や大量^{たいりょう}に汗^{あせ}をかく時は、塩分^{えんぶん}入りの飲料^{いんりょう}やスポーツドリンク^{いんりょう}がおすすめです。

