



2024 年(令和 6 年) 5 月 14 日(火)
福山市立緑丘小学校
食育だより No. 2
担当：栄養教諭 高橋

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。

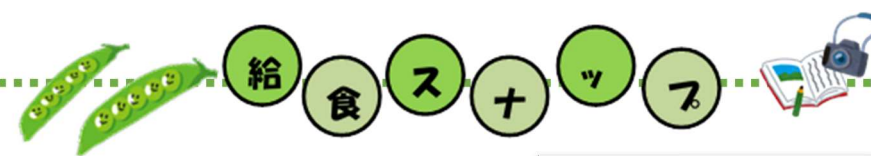
5月25日はみなさんが楽しみにしている運動会です。今月は、運動会前後の食事のポイントについて紹介します。

運動会前後の食事のポイント

運動会前	運動会当日	運動会后
・前日は炭水化物とビタミンなど、体と脳を管理する栄養素が多めに必要です。 ・脂質はひかえめにし、バランスよく、消化のよい食事を心がけましょう。 	・朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。 ・運動中に失われる水分とミネラル分を見越して、運動前に水分補給をしておきましょう。当日は気温が高くなるので、運動会中もしっかり水分補給をし、熱中症に気をつけましょう。 	・終了後は体のエネルギーが不足している状態です。終了後すぐは、筋肉から分解された糖質の補給を優先させましょう。筋肉を作るためには、たんぱく質の補給も必要です。 ・次の日に疲れを残さないように夜ごはんをしっかり食べ、早めに寝ましょう。 



体調管理をしっかりして運動会に挑みましょう！
みなさんの頑張っている姿を楽しみにしています。



端午の節句・子どもの日献立

5月7日(火)
・たけのこごはん
・すまし汁
・かしわもち



5月5日は、「端午の節句」です。もとは、中国から伝わった厄払いの行事ですが、今は、子どもたちが元気に育つように願う行事です。この日には、こいのぼりを立て、よろいやかぶとを飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べます。給食では、端午の節句献立として、かしわもちを食べました。また、たけのこのようにぐんぐん元気に成長することを願って、たけのこごはんを提供しました。



すまし汁に入っているにんじんに星型やハート型があることに気づきましたか？ みなさんに喜んでもらいたい、楽しい給食時間にしてほしいという思いで、給食の先生たちで一部のにんじんを型抜きしました！



千切りにして
たけのこごはんへ