給食だより

平成30年9月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

夏の疲れがのこっていませんか？

2学期が始まり、学校生活もリズムをとりもどしてきたころでしょうか。だんだんと涼しい日が増えてきましたが、まだ暑い日もあります。

休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。不調が出ているな、感じている人は、食事や睡眠についてふりかえってみましょう。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉

豆類

種実類

玄米など
未精製の
穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

★今月の給食で【ビタミンB1を多くとれる料理】…9／18【にら入り豚丼】　9／20【胚芽パン】

おすすめ♪簡単♪朝ごはんレシピ

♪　納豆チーズごはん　♪

【材料名（2人分）】
- ごはん　茶碗２杯
- レタス　2枚
- 納豆　2パック
- スライスチーズ　20g
- もみのり　少々
- しょうゆまたは納豆のタレ　少々

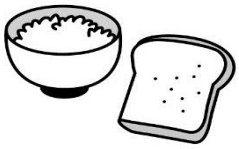
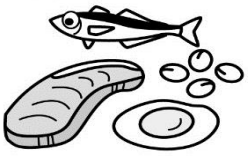
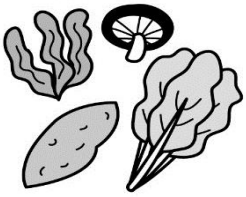
【作り方】
①ごはんをよそう。
②①にちぎったレタス、ちぎったスライスチーズをのせ、しょうゆまたはタレを混ぜた納豆ものせる。
③仕上げにもみのりをかける。

◆ポイント◆
冷蔵庫にあるものでたんぱく質、カルシウムがたっぷりとれます。
レタスの代わりにかいわれ大根や豆苗、水菜でも簡単に作ることができます。

運動と食事について考えよう

部活動をはじめ日頃運動する習慣のある人も多いと思います。体の基礎をつくるためには、日々の運動やトレーニングと同じように、1日3回のバランスの良い食事も大切です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動によって消費される栄養量を十分に補うようにしましょう。

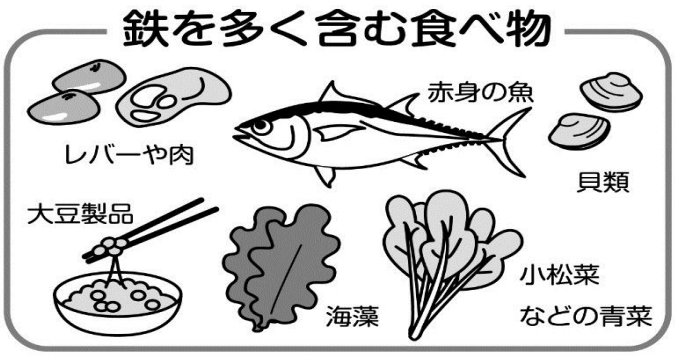
◆食事の基本～6つをそろえた食事が基本です～

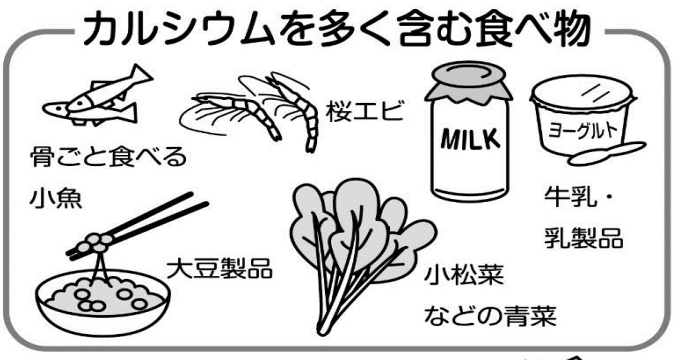
①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	
				⑥果物

◆意識してとりたい栄養

寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食は、たんぱく質やカルシウムが豊富な食事となるよう心がけましょう。スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品を意識して食事にとり入れましょう。

運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べることも大切です。





運動中は、こまめに水分補給をしましょう。糖分の多い清涼飲料水のとりすぎには気をつけ、大量に汗をかいたときには塩分もとりましょう。

◆補食（間食）のとり方

運動量が多く、3回の食事ではエネルギーが不足する場合は、補食として軽食をとり入れましょう。おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの果物や果汁 100％のジュース、牛乳などの組み合わせです。補食からも、ビタミン類や、カルシウムなどのミネラルをとることを意識しましょう。