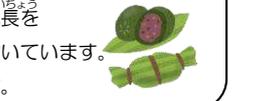


Main table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meal plans (1-31). Includes food illustrations, names, and nutritional information.

5月5日は端午の節句です。新潟県では、昔から笹だんごやちまきを食へお祝いします。...



毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」

食育の日こんだて

今月の出雲崎産 春と秋に旬がある!? かつお

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は  
「食育の日」

令和5年5月  
出雲崎小学校

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

＜今月の給食目標＞  
規則正しい食生活をしよう



## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早起き



早寝

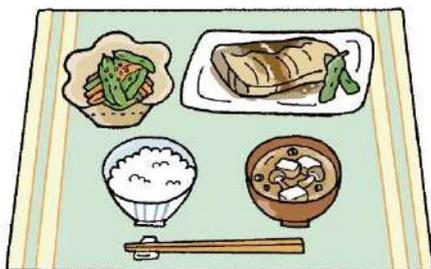


朝ごはん



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と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。

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



## Q. 運動会の前日の食事でご気を付けた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

