



しょくいくだより

令和5年 5月
船橋市立二和小学校



新緑が目まぶしく、吹く風が心地よい季節となりました。新しい環境にもそろそろ慣れた頃ですが、疲れを翌日に持ち越さないように「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」をとりましょう。



運動会において

たいちょう 体調をととのえて、がんば 頑張ろう！

生活習慣



早起き



早寝

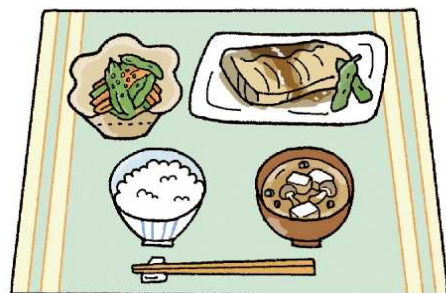


朝ごはん



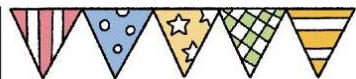
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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。

ふなばしさん しょくざい つか きゅうしょく 船橋産の食材を使った給食

毎月の献立表に、記載してあります。

だいこん・・・春と秋	ねぎ・・・秋～春
キャベツ・・・秋	ほうれん草・・・冬～春
にんじん・・・春～	こまつな・・・1年間
トマト・・・春～	こめ・・・収穫後(秋～)
えだまめ・・・夏	など
なし・・・夏	

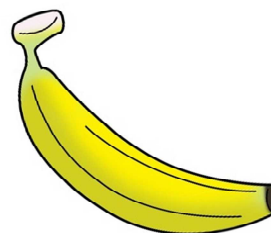


スポーツ時に とてもいい！



くだもの えいようせいぶん 果物の栄養成分

手軽に食べることができ、エネルギー補給にもなる果物を、スポーツ時に上手に利用しましょう。



バナナは、ぶどう糖や果糖がバランスよく含まれているので、スポーツのエネルギー補給に適していると言われています。

みかん・レモンなどの柑橘類は、疲労回復に役立つクエン酸が多く含まれています。甘夏、オレンジ、グレープフルーツなどは全て柑橘類です。

