

# 食育だより

令和8年度 5月号  
船橋市立峰台小学校

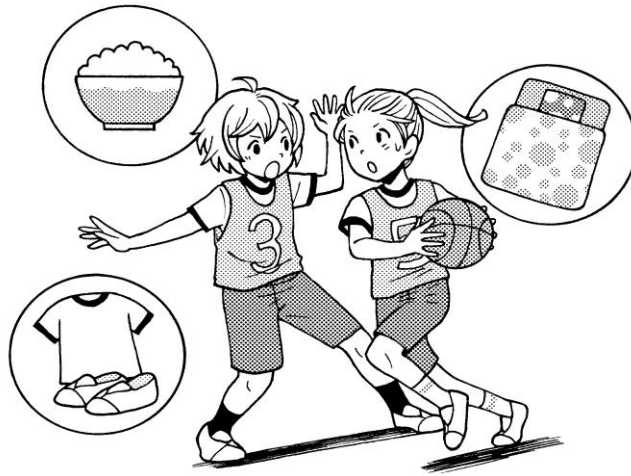
WE ♥ 峰台!  
WE ARE MINEDAI!

©少年写真新聞社

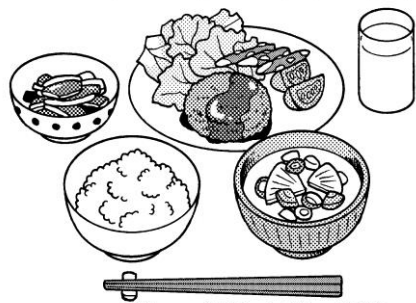
わかば しげ 若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。かぜ ふ きせつ 気温が高くなる日もありますが、スポーツをするにはよい時季です。スポーツをする時には、練習の内容だけではなく、食事や睡眠・休養といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切です。

## スポーツと食 食事・練習・休養が大切!

基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



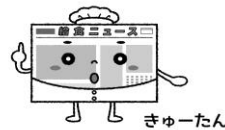
### スポーツをする人の食事



スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどがとれ切れぬ時は、必要に応じて補食をとります。

### 水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ふだんは、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。



### 男の子の成長を祝う 端午の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



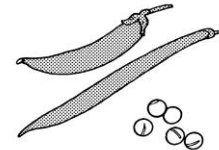
### 五月病を乗り切ろう！ よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。



### クイック グリンピースの仲間とは？

- ① さやえんどう
- ② さやいんげん
- ③ だいず



グリンピースは、さやえんどうの仲間です。グリンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

### 注目野菜 スプラウト

スプラウトとは、野菜の新芽のことです。発芽したての野菜は、凝縮された栄養成分を蓄えています。かいわれだいこんやそば、レッドキャベツのほか、特に注目されているのはブロッコリースプラウトです。がん抑制効果のあるスルフォラファン濃度が高く、少量でも多くとることができます。



5月16日(土)は第71回運動会が開催される予定です。当日は給食の提供がありませんが、運動会代休の翌日、19日(火)から給食の提供がありますのでよろしくお願いいたします。