

5月給食だより

令和6年4月26日
江戸川区立松江第三中学校



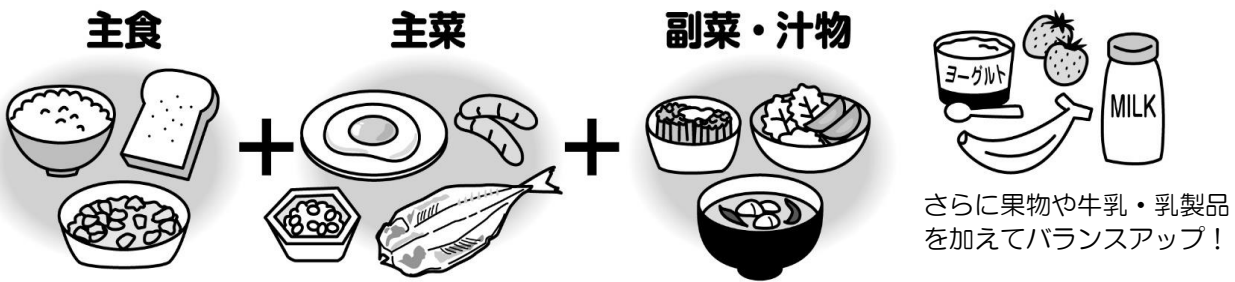
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境の変化に加えて体育祭練習も始まり、ストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



さらに果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！



体育祭にむけて！ ～運動と栄養について～



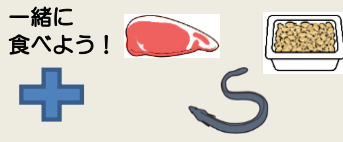
運動をすると、通常よりも多くの栄養素が消費されます。特に、エネルギー源となる炭水化物、エネルギーを効率よく作り出すためのビタミンB1、筋肉をつくるたんぱく質、貧血防止のための鉄など、これらの栄養素が運動するにあたってとても必要とされます。この中で、エネルギー源となる炭水化物については、給食で残菜がしやすい傾向があるので、エネルギー不足にならないよう、十分な量を食べるように心掛けましょう！

炭水化物を多く含む食べ物



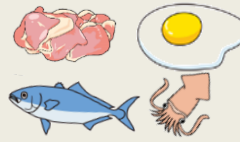
ご飯、パン、麺類

ビタミンB1を多く含む食べ物



豚肉、大豆・大豆製品、うなぎ

たんぱく質を多く含む食べ物



肉類、魚介類、卵

鉄を多く含む食べ物



肉類（レバー）、貝類、小松菜、ほうれん草

水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水分や麦茶などをとりましょう。

