



## 給食だより

保谷小学校  
栄養士

NO3. 6.5.20



いよいよ今週末は運動会です。本来は初夏で、さわやかな季節ではありますが、今年は真夏のような暑さになる可能性もあります。熱中症対策もあり、体調管理がとても難しくなっています。練習の疲れもかなり出てきていると思われます。朝食をしっかりととり、本番に向けて十分な健康管理をしてあげてください。



## 運動時に必要な水分と栄養素

### 水分 1日に2ℓくらいとっています

水分は栄養素ではありませんが、体にとってはなくてはならないものです。特に、運動時には汗をかきますから、水分を補っておかないと体にいろいろな影響がでます。

水分をとるとき、学校では水ですが、家庭でも砂糖の入っていない飲み物を飲むようにしましょう。

### 水の役割

- ◎ 血液といっしょに栄養分を体の中の細胞へ運ぶ。
- ◎ 体の中のいらなくなったものを腎臓へ運んでおしっことして体の外へ出す。
- ◎ 汗となって体の外へ出て、体温を調節する。

※子どもの体は約70%くらいが水分です。

(赤ちゃんは75%・中学生から成人くらいになると60%くらいになります。)

**1日に必要な水分は、3回しっかり食事をとれば、意外とたくさん**  
**の水分を自然にとることができます。**

食事中から

1.5リットル

**合計2～2.5リットル**

飲料水で

500ml～1リットル

## 炭水化物・脂肪 主食になる炭水化物をしっかり食べましょう

運動をするためにはたくさんのエネルギーがいります。そのエネルギー源になるのが、脂肪と炭水化物です。



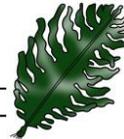
## たんぱく質 魚・肉・とうふ・豆製品・たまご・牛乳・乳製品など

運動をすると体に筋肉がつきます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。激しい運動をするときはたんぱく質をたっぷりとりましょう。



## ミネラル類 カルシウムは牛乳・乳製品・海藻類など 鉄はたまご・レバーなど

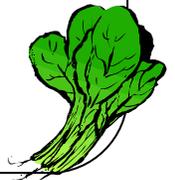
運動をするときには、特にカルシウムや鉄がたくさん必要です。運動すると骨が強くなるため、カルシウムの補給が必要となります。また、鉄は栄養素を全身に送る血液をつくるもとになるものです。



## ビタミン類 豚肉・ごま・豆類・緑黄色野菜・レバー・たまご・納豆など

運動するときは特にビタミンBの仲間がとても大切です。炭水化物や脂肪をエネルギーに変える働きや、食べたたんぱく質を、体に必要な形のたんぱく質に変えるといった働きをします。

また、筋肉の疲れを早くとるには、かんきつ類などのビタミンCがいいです。



**食事はいろいろな食品を食べることが大切です。  
食品の種類が多ければ、それぞれの食品の違った栄養が摂取でき、  
全体のバランスがよくなります。**

# 旬を取り入れた体験学習

1年生に5月9日(木)の給食に出たそら豆のさやから取り出す体験をもらいました。

1時間目の始めにそら豆のむき方を説明し、ひとり1さやをよく観察しながら、さやからそら豆を取り出してもらいました。給食のお手伝いということでもあり、とてもはりきってやってくれました。



五感を使ってたくさんの発見  
や感想がありました。

## そら豆むきの感想から

- ・ しろいくっしょん
- ・ みずみずしい
- ・ そとのかわもふわふわ
- ・ さやのなかがふわふわでつめたい
- ・ さやがかたい
- ・ まめにもようがある
- ・ まめにたねみたいのがついている
- ・ まめがつるつる
- ・ ばななみたい
- ・ べたべたしてる
- ・ むくのがたのしい
- ・ まめが4つ(3つ)

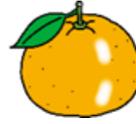
苦手な子も少しいたようですが、  
「おいしい!」といって、自分たちで  
むいたそら豆を食べていました。



ぜひ、ご家庭でも体験させてあげてください。

# 家庭で取り入れてほしい食体験

## 夏みかん(甘夏)



「これは、レモンのにおいですか?」「いいえ、夏みかんですよ。」  
(あまんきみこ作『白いぼうし』より)

よい香りの夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。「甘夏(あまなつ)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月~3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味は実の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。酸抜きが終わった、おいしい夏みかんをよく味わって食べましょう。3月~5月に収穫した甘夏の中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

今出回っている柑橘類で、是非、やってみてください!

### 大きなかんきつ(みかんのなかま)の食べかた



①あつかわをはすす。

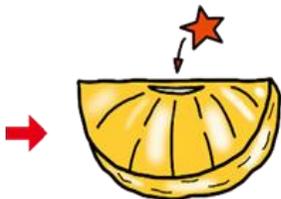


②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさ  
わかる人はそのまま食べてもいいですよ。  
うすいかわもえいようたっぷりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめを  
つかって、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが  
入りました。



⑤りょう手をつかって、切りこみを  
広げます。



⑥うすかわの中から、きいろいなかみ  
を出して、「ぱくっ」と食べます。