



令和8年4月30日
西東京市立田無小学校
栄養士 松村良子・白澤瞳

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1ヵ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきたでしょうか。5月は疲れから体調を崩しやすくなる時期です。連休中も早寝・早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。

★もうすぐ体育学習公開！食事で気を付けることは？★

5月23日は体育学習公開です。本番を迎えるときにはできる限り体調を万全にして臨みたいですね。練習はもちろん大切ですが、練習の成果を発揮するためには食事也很重要です。食事が偏ると、疲れやすくなったりケガをしやすくなったりします。日頃から自分の食事をしっかり考え、当日ベストなコンディションで臨めるようにしましょう。

★普段の食事★ バランスのよい食事を心がけよう

エネルギー源となる炭水化物（ご飯やパンなどの主食）、体作りの基本となるタンパク質（肉・魚・卵などの主菜）、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜・海藻などの副菜）、さらに果物や牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をまんべんなく食べましょう。



★前日の夕飯★ 炭水化物は多めに、揚げ物や消化に悪い食べ物は避けよう

炭水化物はしっかり食べ、胃に負担がかかる揚げ物や油の多い料理、消化に悪い食べ物は避けましょう。食事はもちろん、早めの就寝も大切です。

さらに

○練習で疲れがたまっている人は…豚肉、卵、青菜、ナッツ類、生野菜、フルーツなど

疲労回復効果のあるビタミンB群やCが多い食事がおすすめです。



かんきつ類に多いクエン酸は疲れの元を取ってくれる働きもあります。

○緊張している人は…大豆製品、海藻、魚介類、バナナ、チーズなど

神経をコントロールする働きのあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、必須アミノ酸のトリプトファンの含まれる食品（豆腐、バナナ、チーズ等）をとりましょう。



★当日の朝食★ 早めの時間に炭水化物をしっかり、よく噛んで



運動会当日は競技開始の2時間前までに日頃食べ慣れた炭水化物を中心にしっかり食べましょう。消化してエネルギーになるまで2時間以上かかります。また当日は興奮したり神経質になったりしている人も多いので、よく噛んで消化しやすくしましょう。

お皿の置き方気を付けよう！

給食の配膳の様子を見ていると、盛り付ける順にお皿を置いてしまいお皿の位置が間違った場所にきてしまうことが多いようです。『ご飯が左』『汁物が右』『おかずが奥』が正しい皿の置き方です。ぜひご家庭でも意識してみてください。



給食のレシピ紹介

リクエストのあった給食のレシピを紹介します！

のりのつくだけ

★材料★

のり（全形）3枚
水 大さじ3~4
醤油 大さじ1.5
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1

★作り方★

①鍋にのりをちぎりながら入れる。
②水と調味料を入れて、のりを浸し、5分ほど置く。（のりをふやかします）
③火にかけて、煮立ったら少し火を弱めて煮る。
④のりをすくってぼたっとするまで煮詰めたら完成！
⑤粗熱がとれたら保存容器に移す。



日持ちは冷蔵庫で1週間ほどが目安です

1年生の給食が始まりました

4月20日（月）から1年生の給食が始まりました。最初は緊張した様子でしたが、先生のお話をしっかり聞き、上手に配膳できました。

給食時間はスプーンやフォークだけでなく箸を使う日もあります。まだまだ箸を使うことに慣れていない1年生。ご家庭でも練習をしていただくとありがたいです。



牛乳パックは開いて洗ってリサイクルします

食品ロスについての授業（わかば学級）

4月27日（月）、わかばA学級の5・6年生で食品ロスの授業がありました。担任の先生からの「食品ロスに関するクイズ」や「街の中での食品ロスを減らすための工夫」の話の後、栄養士から「給食の残菜を減らすために行っている工夫」や「残した残菜はどうなるのか？」の話をしました。

給食で残した残菜は残菜の回収業者が回収をし、工場処理をして畑の肥料などにリサイクルされます。できるだけ残菜がでないよう、今後も工夫していきます。

