

給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
栄養士 山本 美杏

だんだんと暖かくなり、風がこちよく過ごしやすい季節になりました。
連休が明ければ令和最初の運動会の練習が本格的に始まります。
運動量の増加と気温の上昇でいつもよりも汗をかくため、
こまめに水分補給をして体調を崩さないように気を付けましょう！



運動会で練習の成果を発揮するために...

今年のゴールデンウィークは大型連休で、生活リズムも崩れやすくなります。
運動会で自分の力を出し切るには、練習に加えて白頃から「食事」と「生活リズム」を整えておくことが大切です。
「外は暑いし疲れやすい...」「もうちょっと速く走れたはずなのに...」など思いあたることはありませんか？
たくさん練習をした後に、バランスの良い食事とたんぱく質やビタミンを十分に補給し体を休めないと、練習の成果が出るどころか疲れが残ったままになってしまいます。
プロのスポーツ選手でも、しっかり食事をとり十分な睡眠時間を確保できる人の方が、力を発揮できるそうです。
運動会前日は早めに寝て、当日は朝ごはんをしっかり食べて来ましょう。
水分補給は、熱中症の予防のために運動前や途中でもこまめに行うようにしましょう！

食事には、大きく分けると3つのはたらきがあります。

- 1、体調を整える。(基礎体力を向上させる)
- 2、運動するためのエネルギーになる。
(スタミナを維持し、瞬発力をつける)
- 3、ケガや疲労から早く回復させる。

家庭でも給食と同様に、1回の食事で「赤・黄・緑」の3つの食品を組み合わせてみてください。
例：鮭のおにぎりとお肉とみそ汁
ミックスサンド(ハム、レタスなど)と野菜のスープ など



○ 1年生も見つけられたかな？ ○

給食で使っている食器は、絵や柄のない無地のものに緑色の縁取りがしてあります。

ところが、ふだん汁ものを入れる深めのお皿をよく見てみると、外側にピンク色の花が描かれているものがあります。

実は、この花は調布市の花である「百日紅」です。

学校で数枚しかなく(実は正確な数はわかりません)、手にしたお友だちには何かいいことがある！なんて噂もあるそうです。探してみてくださいね。

※百日紅は神代団地の前の通りにたくさん植えられています。

本物も見に行ってみましょう！



今月の献立紹介

8日(水) 1年生グリーンピースさやむき「ピースごはん」



1年生に全校分のグリーンピースのさやむきを手伝ってまいります。
ふだんは彩りのために冷凍のグリーンピースを使うことが多いのですが、今しか味わえない生のグリーンピースはいい香りがして、苦手なお友だちも抵抗なく食べられます。

24日(金) 運動会応援メニュー



いよいよ25日(土)は運動会！
運動会前日は、得点を取り(鶏)勝つ(カツ)ために、鶏カツカレーです！
この日のサラダは蓮根と赤いパプリカを使った紅白サラダ！そして、デザートは疲労回復に役立つビタミンCが多く含まれるみかんを使ったつづつみかんゼリーです。

30日(木) 2年生そら豆さやむき「塩茹でそら豆」



2年生にはグリーンピースより大きいそら豆のさやむきを手伝ってまいります。
「そらめくんのベッド」のさわり心地を体験してみよう！

30日(木) カミカミ献立



6月4日は「むし歯予防デー」です。
30日の集会の時間に、学校歯科医の澤先生からお話を伺うので、よく噛んで食べる食材をたくさん取り入れたカミカミ献立にしました！
だ液には、むし歯菌を殺す働きがあるため、よく噛んで食べて口の中のだ液がたくさん出るとむし歯の予防になります。

31日(金) フックメニュー「あんみつ」



(参考：かがくのとも『あずき』(さく：荒井 真紀)
あずきを水と砂糖と少しの塩で煮ると、甘おいしいあんこが出来上がります！
あんこを使ったおかしは、おしろこやどらやき、おはぎなどたくさんあります。
そんな中から給食では、手づくり寒天の入った「あんみつ」を作ります。

注目！旬の食材

★キャベツ

S&Aの伊藤さんから届く、調布産の地場野菜です。



★メロン、小玉すいか

メロンやスイカは、木ではなく、かぼちゃのように地面の上に実るため、野菜の仲間とも言われます。

★かんきつ類(デコボン、はっさく、セミノール、夏みかん、ネーブルオレンジ)

みかんなどは冬が旬というイメージがありますが、春から初夏にかけて旬を迎えるかんきつ系の果物がたくさんあります！
食べてみると大好きになる果物が見つかるかもしれません♪

