



* 9月 給食だより *

～ かぞくひとと、いっしょによんでください ～



古河市立古河第一小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑い日があります。休み明けの体調管理や熱中症に十分気をつけましょう。元気に2学期のスタートを切るために「早寝・早起き」の生活リズムを調べ、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しく、おいしく食べてくださいね。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって「食べることは、筋力をアップしたり技をみがいたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」といわれます。将来プロ選手を夢見ている人や、毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、まずは土台となる「じょうぶな体」をつくりましょう。体力をつけるために、常に「運動・休養・栄養のバランス」に気を配ることが大切です。睡眠不足や練習前後のケア不足、毎日の食事のバランスが悪いと、試合中に能力を発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる!



大会などで遠征に出かけた時にも、食事で困ることがないように、いろいろなものを食べる機会を増やしましょう。食べたことがなかったものにも好奇心をもって「一口チャレンジ!」。食べずらいをなくしましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかりと食べられる!



体づくりのためには、毎日しっかりと「質と量」の整った食事をするのが大切です。この年代で好きらいが多いと、栄養の偏りや栄養不足をまねきやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける!



好きな物を好きな時に好きなだけ食べるのではなく、食べることも練習やケアのひとつに位置づけて、大切にしましょう。栄養の知識を身につけ、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力をつけたいですね。

給食室から

こんにちは!



2学期の給食が始まり、食器が新しいものになりました。(気づきましたか?)

食器の給柄は、3種類の野菜です。古河市の名産品である「にんじん(彩誉)」、「かぼちゃ(みやこかぼちゃ)」と「サニーレタス」です。

*割れにくい素材ですが、優しく取り扱い、大切に使いましょう。

