

給食だより 第1号



令和7年5月23日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

新年度が始まり、2か月が過ぎようとしています。過ごしやすい気候の日もありますが、近年では真夏日や猛暑日を観測する日もあり、早めの熱中症対策が必要となってきました。本格的な夏が到来する前に、寝る時間と睡眠時間を見直し、朝食をしっかりと食べるなど、生活リズムを整えることを心がけ、暑さに負けない体づくりのサポートをお願いします。

さて、ご家庭での食育に役立てていただくために、給食センターから「給食だより」を年4回発行する予定です。食育の取り組みや給食センタークイズなど、食に関する話題を掲載しますので、お家でもお子さんと『食』について話し合しましょう。

スポーツには食事がカギ!



スポーツで力を発揮するために、トレーニングは欠かせません。そして、トレーニングと同じくらい大切なことが、食事です。スポーツと食事について学んでいきましょう。

① 一日三食きちんと食べよう



3回の食事は、単にエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、生活リズムを整えるためにも大切です。毎日なるべく決まった時間に栄養バランスのよい食事をしっかりとるようにしましょう。休日に寝坊して朝食を抜いたり、朝食と昼食の間の時間が短くなったりしないように気をつけましょう。

② 朝食を食べよう



朝、起きた時には体の中のエネルギーは不足した状態です。朝食でしっかり補給することが大切です。早朝に練習などがある時や寝坊をしてしまった時などに、朝食を抜いてしまう人がいますが、朝食抜きのまま練習をすると、エネルギー不足で集中力が低下し、練習にも影響が出ます。時間が無い時でも、手軽に食べられる食品を工夫してとるようにしましょう。

給食センタークイズ

給食センターでは総社市内17校の小中義務教育学校と14園の幼稚園の給食を作っています。その給食を何台のトラックで運んでいるでしょうか？
① 5台 ② 8台 ③ 10台

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」と言われるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、子どものころから「食べる力」を身につけていきましょう。



家庭でも家族と一緒に食卓を囲んだり、簡単なお手伝いをしたり、できることから取り組んでみませんか？

③ 給食を参考にしよう



学校給食は、必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれるようにつくられています。給食の献立表を見ると、一食当たりどれくらいのエネルギー量で、どんな食品が使われているのか、また体の中での働きなどがわかりやすく書かれています。栄養バランスがよい食事の見本として参考にしてみてください。



④ こまめに水分補給しよう

運動前後や運動中に、こまめに水分補給することで、パフォーマンスを維持し、熱中症を防ぐことにもつながります。一度に飲む量は、コップ1杯程度を目安にして、のどが渇いていなくても飲むようにしましょう。

⑤ 補食を上手に利用しよう



スポーツをしている人にとって、補食は重要な食事です。3回の食事だけではとれないエネルギーや栄養素の補給や、練習後、食事まで時間がある場合などには、なるべく早く補給した方が疲労回復は早くなります。また、補食＝お菓子ではありません。スナック菓子やカップ麺、炭酸飲料などは補食には向いていないので注意しましょう。



幼稚園と小・中・高・大の児童・生徒の給食の提供台数は、それぞれ何台ですか？
幼稚園 10台 小・中・高・大 10台 ⑤ : 20台

