



# 6月 給食だより

令和5年 桑折町学校給食センター

年少組の給食が5月から始まりました。



## 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

給食にはたくさんの食べ物が入っていますよという話をしました。

みんな姿勢良く上手に話を聞くことができました。

# 朝食は、ごはんやパンだけではなく、おかずもしっかり食べましょう！！

## スポーツ選手の朝食のとり方

朝起きた時、体はエネルギー切れの状態です。朝食でエネルギーを補給しないまま活動が続けると、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出し始めます。スポーツ選手にとって大切な筋肉量や持久力を維持するためにも、朝食は1日の食事の中でもとても重要なものになります。また、筋肉量が落ちると基礎代謝も低下し太る原因にもなります。

### 朝食に欠かせない栄養素とおすすめ献立

#### 糖質

体や脳のエネルギー源として必要な栄養素です。運動前にエネルギーが蓄えられていないと、疲労が現れるのも早くなります。

#### たんぱく質

筋肉の材料になる栄養素で、体温を上げる働きもあります。ただし、たんぱく質が多い食品には脂質を含むものも多いのでとりすぎには注意が必要です。



ごはん+納豆+めかぶ+豚汁  
+サラダ+ヨーグルト+バナナ

#### 材料（1人分）

- <ごはん>  
・ごはん…茶わん1杯
- <納豆>  
・納豆…1パック
- <めかぶ>  
・めかぶ…1パック



- <豚汁>  
・豚バラ肉…20g  
・ごぼう…10g  
・さといも…40g  
・にんじん…10g  
・だいこん…20g  
・とうふ…40g  
・水…150mL  
・みそ…10グラム



- <サラダ>  
・レタス…2枚  
・きゅうり…1/2本  
・トマト…1/2個  
・卵…1個  
・お好みのドレッシング
- <ヨーグルト>  
・ヨーグルト
- <バナナ>  
・バナナ



### 食べることも寝ることも大切なトレーニング

トップアスリートを対象とした調査によれば、食生活状況のバランスに関して高い意識を持っている者は、起床・就寝時刻、睡眠中間時刻が早いことが示されています。睡眠中間時刻とは、就寝時刻と起床時刻の中間の時刻のことで、この時刻の平均は、午前3時から午前5時とされています。睡眠中間時刻が平均より早ければ朝型、遅ければ夜型と分類することができます。

朝型の人は13～16時にパフォーマンスのピークがあり、朝7時の段階でもかなり高いパフォーマンスを発揮できます。一方夜型の人は朝のパフォーマンスが極端に悪く、ピーク時刻の19～22時まで徐々に上がっていきます。

