

令 和 5 年 5 月 岩 沼 西 中 学 校

風薫る、さわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。5月は、修学旅行や生徒総会、花山宿泊学習等、行事が多くあります。また、5月後半から6月には、市中総体や市陸上大会等も開催予定です。体調管理をしっかりとして取り組みましょう。中総体等の大会では、日頃の練習の成果を発揮できるよう、食事にも気をつけていきましょう!

頑張れ酉中生! 市中総体などに向けて パワーアップごはん!!

野菜や果物を食べて コンディションを 整えよう!

野菜や果物などに多く含まれる「ビタミン」は、食べ物から 栄養素を吸収して、元気に活動 するためのパワーに変える手助 けをしています。そのため、コ ンディションの維持には欠かせ ません。 牛乳や乳製品・ 大豆・小魚等を食べて 骨を強くしてけがに強い体にしよう!

カルシウムが不足すると、足がけいれんし、つりやすくなります。普段から小魚や牛乳をしっかりと食べるようにしましょう

試合直前の食事は 炭水化物を多めに!

試合前に取り入れたいのが、 食事から炭水化物をたっぷりと り、筋肉にグリコーゲンの形で エネルギーを蓄える、グリコー ゲンローディングという方法。 この時、体のコンディションを 整えるために、果物や野菜でビ タミンもとります。



朝・昼・晩ごはん、栄養バランスの整った食事が大切! 試合中のこまめな水分補給も忘れずに。

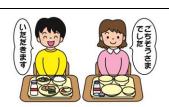
5月の給食目標

正しい食事マナーを身につけよう

食事のマナーは、『相手を思いやる心』が深くかかわっています。 一緒に食事をする人に、気持ちよく、そして楽しく食べてもらいたいと思えば自然とマナーも身に付いてきます。



正しい姿勢で食べる。



「いただきます」「ごちそうさ ま」の挨拶をする。

上の箸は人さし指 と中指ではさむ。



下の箸はくすり指の横に のせるように。



お椀の持ち方を 確認しよう





ごはんは3文字だから ・・・・ 「<u>ひだり(左)</u>」と覚えよう

和食の基本の配ぜんを覚えよう。ごはんは左、汁物などは右、お箸は手前にそろえます。(左利きの人は逆になってもかまいません)