


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！

## 頑張れ西中生！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・ 牛乳  
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。

 <p>正しい姿勢で食べる。</p>	 <p>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。</p>	<p>上の箸は人さし指と中指ではさむ。</p>  <p>下の箸はくすり指の横にのせるように。</p>
 <p>お碗の持ち方を確認しよう</p>	 <p>ごはんは3文字だから「<u>ひだり</u> (左)」と覚えよう</p> <p>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。(左利きの人は逆にしてもかまいません)</p>	