



5月 給食だより

令和7年5月
岩沼西中学校

さわやかな風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。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すね。5月は、生徒総会や体育祭などの行事が多くあります。また、6月にかけては、仙南地区中総体や仙南地区陸上大会も開催予定です。毎日体調管理をしっかり行い、日頃の練習の成果を十分に発揮できるよう、食事にも気を付けて過ごしましょう！

頑張れ西中生！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
丈夫な骨にし、ケガ
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。普段から牛乳や小魚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！



試合前から取り入れたいのが、食事から「炭水化物」をたっぷりととり、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。体のコンディションを整えるために、野菜や果物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付けよう

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。



お碗の持ち方を
確認しよう！



ごはんは3文字だから
「ひだり（左）」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）

