

体力と学校給食

天候のよくなるこの時期はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。学校では体力テストも行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この「体力」を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。



学校給食は、育ち盛りのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ1/3、特にカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の匂いや献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べるような工夫もしています。毎日の給食で体力を養ってくださいね。

出典：2023.5 食育フォーラムより

朝ごはんもしっかり食べましょう！

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



体に朝が来たことを
知らせる



体をウォーミング
アップさせる



出典：2023.5 食育フォーラムより

熱中症の予防に 牛乳が役立つ！

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策！」(2025年3月閲覧)

教科書メニュー ～ふき～

ふきは、春の訪れを告げる日本原産のキク科の多年草で全体の95%が水分で、特有の香りとほろ苦さが特徴の山菜です。食べられているのは茎の部分でアクが強いので、塩で板ずりして茹でてから、煮物や炒め物などに使われています。

ふきのとうは、ふきの葉が開く前に出る花のつぼみです。



出典：JA グループとれたて大百科より

小学校2年 国語 「ふきのとう」
作者：工藤 直子

雪がまだ少し残っている夜明けです。雪の下のふきのとうが外に出ようとふんばっています。ふきのとうの上にいる雪は「ごめんね。」とあやまり、お日さまがあたるのを待っています。雪の上にいる竹やぶは「すまない。」とあやまり、春風がふくのを待っています。

そのようすを見ていたお日さまは、春風をおこします。春風は寝坊していたのです。

お日さまに起こされた春風は、ふうっと息をはきました。春風にふかれて、竹やぶはゆれておどり、雪はとけ、ふきのとうはふんばり顔を出しました。

ふきのとう、雪、竹やぶ、春風の会話を通じて、冬から春へ移り変わる様子を想像する物語です。

出典：ゆみねこの教科書より

