

No. 2 R4.5  
 栄養教諭 中村 智子  
 しょくいくだより  
**ぱくぱく**



がつふつか べんとう ひ ようす  
**5月2日 弁当の日の様子**

主食とおかずづくりに挑戦した 6年生のお弁当づくりの様子や、出来上がったお弁当を、いくつか紹介します。

うんどうかい お しょくじ たいちようかんり  
**運動会に向けて、食事で体調管理を！**

この時期、毎日の運動会の練習で体が疲れ、食欲がなくなっている人もいます。しかし、食事をおろそかにすると、「疲れる→食べない→体力低下→さらに疲れる」といった悪循環を引き起こします。こんなときだからこそ、しっかり食べ、休養を十分にとるよう心がけましょう。どうしても食が進まないときは、消化によく食べやすいうどんなどのめん類や、食欲増進効果のある香辛料、酸味のあるさっぱりとしたものを食事に取り入れるなどの工夫をしてみてください。



うんどうかい ぜんご しょくじ  
**運動会前後の食事**

うんどうかいぜんじつ  
**運動会前日**  
 いつもよりもおかずを少なめにし、ご飯を多く食べます。油の多いものはさけましょう。

とうじつ  
**当日**  
 運動会が始まる3時間くらい前までに食事をすませるようにします。おにぎりやパン、バナナなどがおすすめです。

うんどうかいご  
**運動会后**  
 疲れをとるために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類をバランスよく補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



運動会で全力が出せるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で、体調をととのえましょう。  
 また、練習や本番では、熱中症を予防するために、こまめな水分補給を心がけましょう。

外が真っ暗なうちから早起きして頑張った人や、前日から仕込んだもの・作り置きを取り入れていた人、時間のない朝でも簡単にできるもので栄養バランスをととのえている人、彩りや見て楽しめるような工夫をしている人など、子どもたちの頑張りや工夫が、お弁当から伝わってきました。