



5月 給食だより



令和7年度

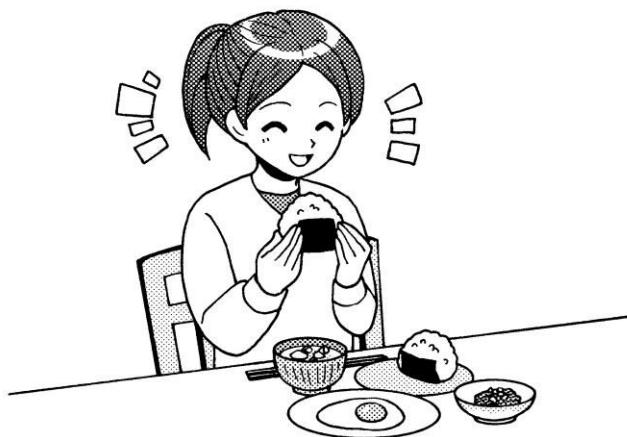
調布市立第八中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。新年度が始まってから1ヶ月がたち新しい環境には慣れましたか？ 今月は体育祭にむけての練習も始まります。疲れがたまり始める時期なので、しっかり食べて、しっかり休みましょう。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動をするためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、体育祭や部活動の試合などで、練習どおりのパフォーマンスができるように、1日3食規則正しく食べることが大切です。

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

体育祭で活躍するために水分補給を！

いよいよ体育祭の練習が始まります。運動をすると体温が上がって汗が出てくるため、体から水分が失われています。体の水分が大量に失われると熱中症発症する危険が高まり、運動機能の低下も起こります。特に、5月はまだ体が暑さに慣れていないため、体温調節が不十分です。「のどが渴いた」と感じる前にこまめな水分補給をこころがけましょう。



★今月の献立紹介★

- 1日（木） 5月1日は八十八夜です。今年も新茶のふりかけをつくりまします。
- 2日（金） ちょっと早い「こどもの日献立」です。毎年人気の鯉のぼりの形をした緑ヶ丘小名物のチキンライスです。お楽しみに！
- 28日（水） トルコ発祥の料理「サバサンド」は、ソフトフランスパンにオリーブオイルで焼いた鯖と玉ねぎのマリネをはさんで食べます。
- 29日（木） 「イカフライのレモン煮」は愛知県西尾市のご当地メニューです。給食でも大人気ということでチャレンジします。乞う！ご期待！