

給食だより



令和7年5月28日
上越市立板倉中学校

窓の外を眺めれば、周りの山々や田畑の緑がまぶしく感じる季節です。

今月は部活動の各種大会がありますね。自分の食事を振り返り、よりよいパフォーマンスを目指しましょう。

運動部ではない人も、元気に毎日過ごせるように、運動と食事の関係について学びましょう。

より良い食事で 運動能力アップ！

毎日の食事 しっかり食べてる？

ごはんはしっかり食べよう



【ごはんの役割】

◆エネルギー源

生命の維持＞日常活動＞体の成長＞運動

の順でエネルギーが使われます。

100m走をすると、ごはん約3口分程度のエネルギーを使います！

◆疲労の回復

体の疲労＝体のエネルギーが不足しているサイン

運動で失われたエネルギーを素早く補給すると、疲労の回復が早くなります。

これを食べたら足が速くなる！なんてスーパーフードは存在しません。

練習も食事もコツコツ積み重ねが大切です。



たくさん体を動かす時には、
給食のごはんを「あと3口」
多く食べると、部活の時間も
元気に活動できるよ！



野菜は毎食コツコツ食べよう

【野菜の役割】

◆体調を整える

野菜のビタミン・ミネラル＝食べ物の栄養吸収を助ける

エネルギー源の糖質や筋力 up のたんぱく質をいくらとっても、野菜の栄養が足りないと体にきちんと吸収されません！

体のバリア機能を高め、体の中から強い体を作ってくれます。

◆腸内環境改善

野菜の食物せんい＝内臓のおそうじ屋

体に不要なものを溜めていると、栄養の吸収が悪くなり、体が重く感じてきます。体の重さ・だるさは、モチベーションが下がる原因です。



野菜の栄養は体の中にためておけません。**食事の度に食べる**ことがマスト！

給食では、和え物だけでなく汁物にも野菜をたくさん入れて食べやすくしていますよ！

毎日の給食で、必要な食事の量を確認しましょう。給食は、学習も部活動もしっかりできるように中学生の成長や生活に合わせた栄養量で献立を考えています。