

5月 給食だより



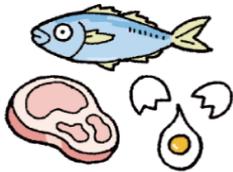
令和7年4月30日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 栄養士 飯田真知子

スポーツをされていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



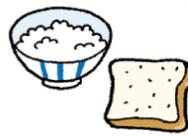
カルシウム



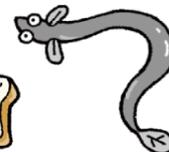
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



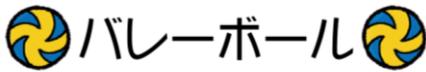
野球

筋力・
瞬発力型



テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型

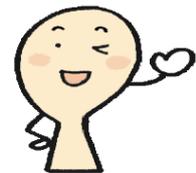


陸上短距離

筋力・
瞬発力型



4月のメニューを、一部紹介します！



うぐいすきなこ揚げパン
 青大豆のきなこを使い、春らしい揚げパンにしました。



ポジョアルベハド(チリ)
 チリの家庭料理を給食アレンジ！トマト味です。



桜のケーキ
 小金井桜名勝100周年と桜の季節にかけました。



1年生初めての給食
 見た目が楽しいパンと春野菜シチューで食べやすく。