

食育だより

日高市学校給食センター
令和7年 8,9月号

スポーツには**食事**が**カギ**！

暑さはまだまだ続きそうですが、9月後半には中学生は新人戦、小学校も10月の運動会に備えて練習などがありますね。

運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



欠食はダメ！朝ごはんを必ず食べましょう

運動をしている子供たちは、大人よりも多くのエネルギーが必要になることも。

1食でも抜くとエネルギー不足になるので、1日の始まりでもある朝ごはんは、必ず毎日食べましょう。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



試合・競技当日の食事は？



試合直前には“糖質”を！

すぐエネルギーになる炭水化物(糖質)を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合・練習後には“糖質”と“たんぱく質”

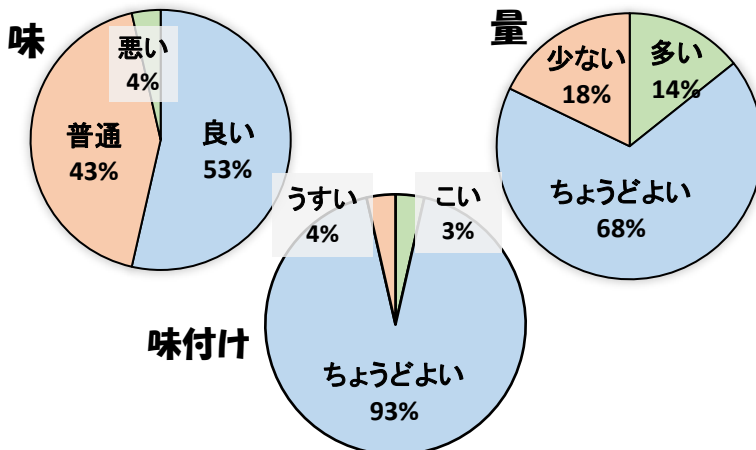
運動後できるだけ30分以内にエネルギー補給として『糖質』を、疲れた筋肉の修復・回復のために『たんぱく質』をとることが大切です。



給食センター試食会 開催！

6月18日に給食センター内にて試食会を行いました。
当日の献立は、ソフトめん、牛乳、ミートソース、ハッシュポテト、カラフルホットマリネでした。

【アンケートの結果(一部)】



申し込みを多数いただいたため、通常より席数を増やし、約30名の保護者や市民の方に来ていただきました。
当日の様子や受けた質問、アンケート結果などは日高市(給食センター)のホームページに記載しております。

学校農園で収穫した野菜を給食で使用しました

武蔵台小中学校の児童生徒の皆さんが、一生懸命に育て、収穫したじゃがいもを7月15日の「コーンスープ」に使用しました。
提供していただいた武蔵台小中学校さんやその児童生徒さん、ありがとうございました。



武蔵台小中 なかよし