

# 5月 給食だより

令和8年4月30日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 遠藤 優子  
栄養士

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新たな環境に慣れてきたころですが、同時に疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークもあり、楽しい予定がある人も多いかと思いますが、規則正しい生活を心がけ、生活リズムをととのえましょう。

## 運動の前後の食事のポイントを知らう

私たちは食べ物を食べることで、活動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、1日3食を規則正しく食べることで、元気に外遊びをしたり、運動したりすることができます。今月は体力テストがありますね。運動の前後も、いつも通り3食食べます。しかし注意点があるので、確認しましょう。

### ～脂っこい料理は食べ過ぎないようにする～

脂質は消化に時間がかかります。運動中に胃が重くなり、思うように動けなくなってしまうます。運動の後も、胃腸に負担をかけないように、脂っこい料理はやめましょう。



### ～運動前は、主食をしっかり摂ろう～

ごはん、おにぎり、もち、うどんなどがおすすめです。これらは体を動かすエネルギー源となる食べ物です。バナナを食べてもよいでしょう。

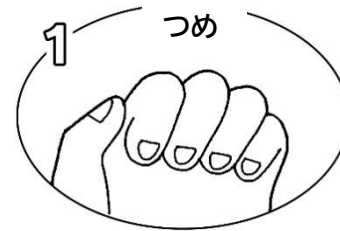
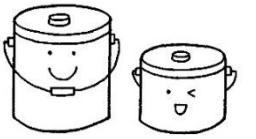


### ～運動後は、主食と主菜をセットで摂ろう～

主食のポイントは、運動前と同じです。主菜は、鶏むね肉・白身魚・卵・豆腐がおすすめです。さっぱりしているので、疲れた体に負担をかけず、栄養素を摂ることができます。食欲がない場合は、ヨーグルトやフルーツジュースを選んでよいでしょう。

## 身みじたく・準備 ⑥つのポイント

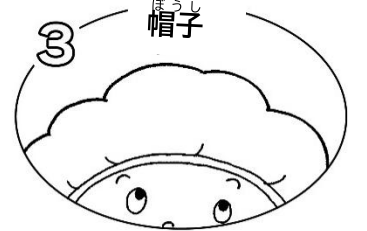
今月の給食目標は、「身なりや環境を整えよう」です。給食の時間は食べ物をあつかうという自覚をもって衛生面に注意して過ごしましょう。



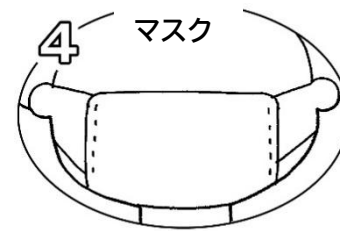
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



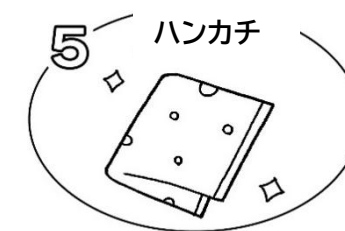
2 白衣  
せいけつな白衣をきちんと身に着けましょう。



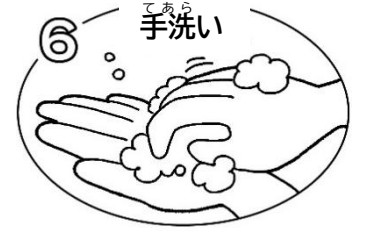
3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるように着けましょう。



5 ハンカチ  
せいけつなハンカチをよういしましょう。



6 手洗い  
せっけんを使って十分な手洗いをしましょう。

### ＜おすすめ給食レシピの紹介＞

#### 【材料】 4人分

- もやし 140g
- にんじん 20g 半切り
- こまつな 60g 2cm幅に切る
- さとう 3.2g (小さじ1強)
- サラダ油 1.6g (小さじ1/2弱)
- ごま油 1.2g (小さじ1/3)
- しょうゆ 12g (小さじ2)
- 白ごま 2g

### ～ナムル～

#### 【作り方】

- ① もやし・にんじん・こまつなを切り、茹でる。
- ② ①を水にさらし、粗熱をとる。
- ③ さとう・サラダ油・ごま油・しょうゆ・しろごまをよく混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を和える。

野菜は茹でることでカサが減り、たくさん食べることができます。



白すりごまを使うと、ごまの風味をより強く感じることができます。

キャベツ、コーン、チンゲンサイなどを使ってもおいしいです♪