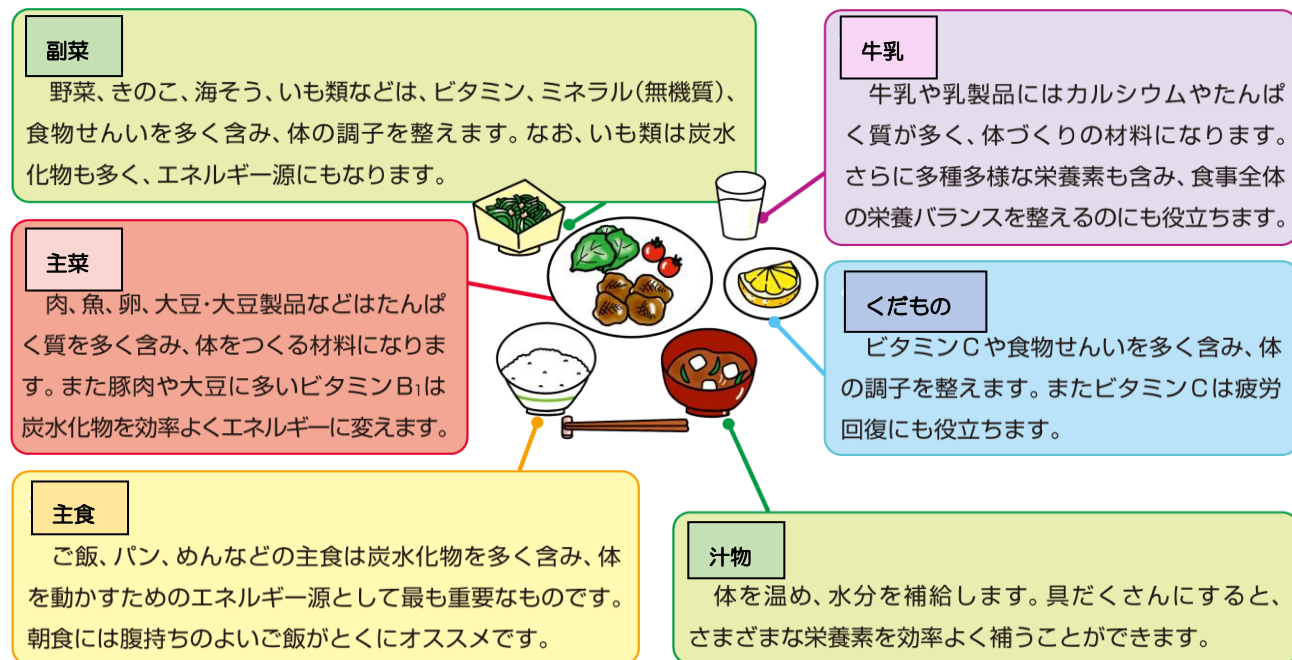




運動と栄養について考えよう！

5月はすべての小学校と中学校2校で運動会が行われます。練習で活発に運動をするとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。

毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に必要な栄養をかたよりなくとりやすくなります。



熱中症対策

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期です。体内から水分が1%失われると「のどの渇き」を感じます。

「のどの渇き」を感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できるだけのがが渇く前に、水を飲むのが望ましいです。

<飲み物は目的に合ったものを選ぼう>

1 早く水分補給したい

熱中症の危険予防や
運動中の損失回復の時
⇒イオン・糖分を含んだ飲料



食塩相当量	
0.1~0.2g (100ml中)	食塩水0.1%~0.2%
糖質	
エネルギー補給を 考えて	4~8%

2 一日を通して水分補給

⇒水、お茶を
こまめに飲む



6月4日~10日は歯と口の健康週間



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？かむことは体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。給食では6月4日~10日まで歯と口の健康を考えた「かみごたえのある料理」や歯を丈夫にしてくれる「カルシウムやビタミンDが豊富な食材」が登場します！

かむことの効果 4つのポイント

むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。	肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。
脳が活性化する かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。	消化吸収がよくなる 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

こんな料理や食材が登場します

4日 れんこんコロケの「れんこん」 	5日 切干大根の甘酢あえの「切干大根」 	6日 海そうサラダの「海そう」 	9日 じゃこサラダの「しらす干し」 	10日 筑前煮の「生揚げ たけのこ・ごぼう」
---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

★お知らせ★

5月1日より、山陽小野田市学校給食センターの「**インスタグラム**」を開設しました。

毎日の給食の写真だけでなく、給食に関する情報や給食の動画なども発信していく予定です。

みなさんの「いいね！」とフォローをいただけますととても励みになります。よろしくお願いします。

右側の二次元バーコードを読み取って、ぜひご覧ください。
子どもと今日の給食について語ってみませんか？



まずはフォロー1000人を目指しています！！



@SANYO_ONODA.KYUSHOKU