



給食だより

令和6年5月号

さいたま市立上木崎小学校

運動会に向けて！朝ごはんを見直そう！

5月に入ると、運動会の練習が始まります。

一生懸命体を動かした後は、お腹がペコペコ☆給食も一段とおいしく感じます。

朝ごはんを食べてから給食まで、だいたい5～6時間空きます。その間に、運動をしたり頭を使ったりと、朝ごはんの必要性は言うまでもありません。お腹が空いた状態で練習をすると、集中力や考える力がなくなってしまい、ケガをしてしまう可能性もあります。また、しっかりとした練習が行えなくなります。できるだけ、バランス良く腹もちのよい朝ごはんを心掛けましょう。



★水分の摂り方にも注意しましょう★

気温も少しずつ上がってきて、運動中の水分補給についても注意したいですね。

学校でも、体育の授業や運動会の練習中は、積極的に声をかけていきますが、ご家庭でも外出時等の摂取量の目安として参考にしてください。



運動中（1時間・高学年）

28℃以下：500ml

28℃以上：1000ml

15～30分ごとに、
分けて摂りましょう。

温度 28℃以上のときは、運動を始める 30 分前までに、500ml を分けて飲んでおきましょう。

一気に飲むとお腹に悪いので、数回に分けて飲むようにします。

★練習中にできるだけ水飲み休憩を取り入れることで、汗をかいた量の 80% を補うことができます。

「のどが渇いてから」ではなく、渇く前に補給する気持ちでいましょう。

★小学校高学年なら、3～5口で 100ml くらいになります。

※気温や湿度などの環境によって汗かく量は変わるので、汗をかいた量を考慮してください。



1年生も給食がスタートしました！他の学年も給食の時間を楽しんでいます！

4月17日（水）から、1年生の給食が始まりました。準備から片付けまで、とても上手にできました。初日はごはん・マーボー豆腐・中華サラダ・牛乳でした。

1年生の皆さんが配膳しやすいよう、調理員さんがごはんを一人ずつラップで包んでくれたので、おにぎりのようにして食べられました。連日、どのクラスもペロリと完食です！

「おいしかったよ！もっと食べられるよ！」「サラダが保育園の給食と同じ味がするよ！」「この食べ物がキライだったけど、食べられたよ！」と毎日給食室に、たくさんの感想が届いています。

在校生の児童も、新しいクラスでの給食にワクワクしている様子が伺えました。

進級すると、給食の量が増えて大喜びの児童もいれば、「もっと入れていいよ！」とクラス全体でやる気を見せてくれる姿もありました。

これから1年、給食の時間が笑顔であふれるよう、給食室も頑張っていきたいと思います。

また、ご家庭でも食べてみたい給食のメニューがありましたらレシピを出しますので、是非お問合せください。

