



食育だより 9月号



新座市立新堀小学校
令和6年8月29日

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子供たちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

アスリートから学ぶ 食事の重要性

今夏は、パリオリンピックが開催され、日本のアスリートが活躍し、多くの種目でメダル獲得をしました。将来、新堀小学校からオリンピックで活躍する選手が現れるかもしれません。未来のオリンピック選手を輩出するためにも、アスリートの食事のとり方を学びましょう。

スポーツ選手にとって適切な食事をとることは、競技のパフォーマンスの向上や、日々のコンディション、ケガの予防のためにはとても大切です。食べ物は薬と違ってすぐに効果が現れるものではありません。だからこそ、毎日の食事を徹底することでライバルに追いつき、差をつけるための大きな土台となります。

アスリートに必要な栄養素と食べ物

めざせ“栄養フルコース型”の食事

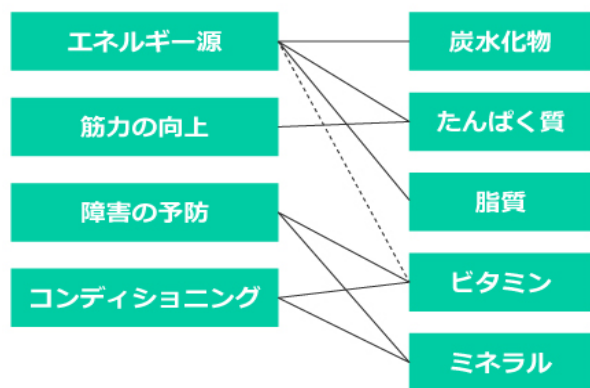
これは、どの競技にも共通していることですが、「〇〇さえ食べればいい」とか「〇〇は一切食べないようにした方がよい」という食べ物はありません。私たちの体は、何か1つの栄養素でできているわけではなく、それぞれの栄養素が体の中で複雑に作用し合いながら、体を動かすエネルギー源となったり、筋肉や骨・血液・ホルモンなどの体の各組織を作り出したりします。



パリ2024
マスコット
：フリージュ

栄養の役割

栄養素



食事においては、主食・主菜・副菜・乳製品・果物のそろった献立（栄養フルコース型メニュー）にすることで自然とバランスよく栄養を摂取することができます。栄養フルコース型のメニューを意識しましょう。

主食：ごはん・パン・麺・シリアル

主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず

副菜：野菜・海藻・いも類のおかず

乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズなど

果物：りんご・みかん・バナナなど

（アストリション 参照）

9月1日防災の日 私たちにできることは



あなたのイツモが、
モシモを変える。

埼玉県には、大きな都市がある。

豊かな自然がある。

地元で働く人もいれば、県外で働く人もい
ひとり暮らしの人、家族と暮らす人。

じつにさまざまな人が、日々の暮らしを
育んでいます。多様な暮らしが揃う埼玉
だからこそ私たち全員が防災に取り組み
成果を出せば、それは日本中の防災の
お手本にもなる、と思うのです。

災害時の備えを、ふだんから家族や身近
話し合う。準備する。それを継続する。

そうすることが当たり前になれば埼玉は、
いままで以上に人にやさしく、
いのちにやさしい街になる。

何があっても、住みやすい埼玉であるた
ぜひあなたから「イツモ防災」、始めてく

SAITAMA ITSUMO BO-SAI

防災の日の給食献立

2学期の給食開始となる9月2日は、“防災の日の献立”
として、缶詰や乾物、根菜、ゼリーなど長く保存ができる
食材を中心に調理をします。また、実際に埼玉県で備蓄さ
れていた、災害用備蓄パンを全校児童に配布します。

災害が起きた際、食べ物は私たちの命をつなぐ貴重なも
のです。しかし、食べ慣れていない非常食をなかなか食べ
ることができなかった子供たちがいたという話を聞いたこ
とがあります。いざ災害が起きてから初めて食べるというよりも、自宅でも非常食を備蓄するよ
うにし、定期的に食べることが大切かもしれません。

ぜひこの機会に、災害時の備蓄食料を見直すとともに、災害時の連絡方法、災害時における家
の中の危険箇所等、さまざまな面から防災について家族で話してみましょう。



給食試食会のお知らせ



日時	9月18日(水) 午前11時から午後1時頃	場所	家庭科室
内容	新堀小学校の給食についての説明、給食試食、児童の給食参観(当日は6年生社会科見学)		
献立	楽農会風ミートビーンズスパゲティ、小松菜チキンサラダ、牛乳		
費用	1食270円 ※後日、集金日についてお知らせいたします。		

※試食会当日、給食当番をしてくださる方を募集します。(4名程度)お手伝いしてくださる方は、説明
のため10時45分に集合をお願いします。エプロン・三角巾・マスクを忘れずにお持ちください。
学年は問いません。おひとりでもご夫婦でも、多くの方の参加をお待ちしています!