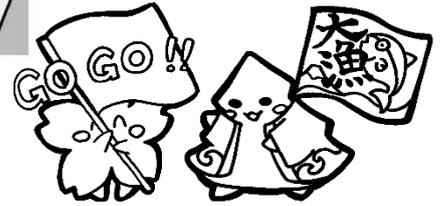




令和7年9月30日(火)  
豊島区立 目白小学校

お家の方と一緒に読みましょう!



## ❖ 目白体育祭2025にむけて…

10月18日(土)は、目白体育祭の予定です。どの学年でも、子供たちは一生懸命、練習に励んでいます。本番で練習したことを発揮するためには、毎日の食生活がとても大切です。また、最近目白小学校では発熱やお腹の風邪で欠席する児童が増えてきています。炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質の5大栄養素をバランスよくとることのできる食事をとり、しっかり休んで、本番に向かって健康な体を作りましょう!

### 運動前後の食事は?



運動時の食事のポイントは「水分補給」と「炭水化物」と「タイミング」です。

#### 運動前

- ★運動を始める3時間くらい前には食事を済ませよう。
- ★補食を食べる際には、運動を始める1~2時間前までに、ご飯やパンなどの、消化が良くすぐエネルギーになる炭水化物(糖質)を食べよう。炭水化物は、体内の脂肪をエネルギーにするのに必要です!

#### 運動中

- ★こまめに水分を補給しよう!

#### 運動後

- ★まずは、水分補給をしよう!
- ★運動で疲労した筋肉を回復させるために、炭水化物とタンパク質を含む食品を食べよう。



### 成長期のサプリメント使用について

国際オリンピック委員会は「サプリメントは食事の代わりにするには不十分」、そして「成長期のスポーツ選手にはサプリメントを勧めないように」と注意しています。成長期には、食事からしっかり栄養を摂ることが大切です。

#### 先月(9月分)

#### 食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち)宮城県(もえみのり) 牛乳集乳エリア…千葉県  
 とり肉…岩手県 豚肉…群馬県  
 とりガラ…宮城県 たまご…青森県  
 にんにく…青森県 しょうが…高知県  
 にんじん…北海道 たまねぎ…北海道  
 ねぎ…青森県 小松菜…東京都 もやし…栃木県  
 白菜…長野県 ちんげん菜…茨城県 トマト…青森県 きゃべつ…長野県  
 かぼちゃ…北海道 きゅうり…青森県 とうがん…千葉県  
 じゃがいも…北海道 えのき…長野県 しめじ…長野県  
 舞茸…新潟県 さやいんげん…福島県 レモン…東京都  
 巨峰…長野県 瀬戸ジャイアンツ…愛媛県 パプリカ…青森県  
 バジル…千葉県 ほうれん草…群馬県 もずく…沖縄県

#### 給食の時間より

9月2日の給食では防災の日になみ、給食室にある大きな炊飯器ではなく、煮物などを作る給食用の大きな釜でご飯を炊きました。普段とは勝手が違いましたが無事に美味しく炊き上がりました。

また、19日の食育の日には、山形県の郷土料理である芋煮が登場しました。それに合わせて栄養士が4年生に山形県の郷土料理を紹介しました。

