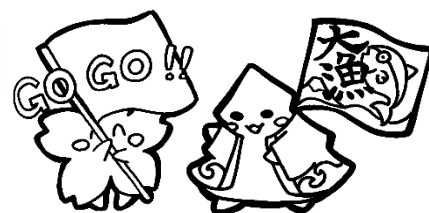




令和8年9月30日(水)
豊島区立目白小学校

お家の方と一緒に読みましょう！



❖ 目白体育祭2026に向けて…

10月17日(土)の目白体育祭に向けて練習が始まりました。本番で練習したことを発揮するためには、体調管理が大切です。最近、目白小学校だけでなく、豊島区内の学校でインフルエンザが流行しています。万全な体調で本番を迎えられるよう、食事の前や外から帰ってきた時には石けんを使って手洗いをし、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、健康な体をつくりましょう！

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ましょう。
- ★補食を食べる時は、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)を食べましょう。

運動中

- ★こまめに水分を補給しましょう。



運動後

- ★まずは、水分補給をしましょう。
- ★疲労した筋肉を回復させるために、炭水化物とたんぱく質を含む食品を食べましょう。夕食では、ビタミンB1や炭水化物・たんぱく質・ミネラルを意識して摂ると良いです。
- ◎ビタミンB1…糖質を効率よくエネルギーに変え、疲労回復をサポートします。ぶた肉や大豆製品、うなぎ、玄米に多く含まれています。
- ◎ミネラル…ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウムなど、筋肉の収縮や神経伝達に必要なミネラルが、運動後は失われやすいです。汁物で塩分と水分を一緒に補給したり、海藻類・いも類・野菜・くだものを食事に取り入れたりするのがおすすめです。

給食の時間より

9月3日の給食では、防災の日に合わせてメニューを提供しました。災害時や停電時に、電気炊飯器が使えない状況を想定し、炊き出し訓練も兼ねて給食室の回転釜(大釜)を使ってごはんを炊きました。また、他のメニューは、長期保存しやすい食材の乾燥わかめやホールコーンを使った和え物、具たくさんで栄養補給できる災害時の代表的なメニューである豚汁を組み合わせました。

防災の日をきっかけに、子どもたちが災害や防災への意識をさらに高めてくれたら嬉しいです。ご家庭でも、非常食を定期的に確認したり、実際に食べてみたりして、災害が起きた時のことを話し合ってみてください。



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)・山形県(つや姫) 牛乳集乳エリア…千葉県 牛肉…茨城県
とり肉…岩手県 ぶた肉…群馬県・茨城県 とりガラ…宮崎県・岩手県 たまご…青森県 ちりめん…宮崎県
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…東京都 小松菜…東京都
もやし…栃木県・千葉県 ごぼう…青森県 だいこん…北海道・千葉県 菊花…青森県 にら…茨城県
キャベツ…長野県・群馬県 きゅうり…東京都 なす…東京都 ジャがいも…北海道 さつまいも…千葉県
さといも…埼玉県 えのき…長野県 ぶなしめじ…長野県 レモン…東京都 梨…福島県 柿…和歌山県
ピオーネ…山梨県 シャインマスカット…山梨県