

# 給食だより

令和8年5月号  
長岡京市立長岡第四中学校  
栄養教諭 上田麻理子



## 食事も大事なトレーニング!

1年生は初めての部活動入部、2,3年生は後輩ができたり、いろいろな大会を経験したりする中で、もっと上手く、もっと強くなりたい!もっと早く、長時間走れるようになりたい!などいろいろな想いを抱いていると思います。

そんなみなさんは、きっと筋トレなども頑張っていると思いますが、食べ方でも理想に近づく手助けになりますよ♪



そよ風が気持ち良い季節になりました。新年度が始まって3週間。緊張感も和らぎ、そろそろ疲れが出てくる時期です。いつもより早く寝るようにしたり、野菜などビタミンが多いものを食べるようにしたりして、体調を崩さないようにしたいですね。

## 地元の春の味覚を大事に味わいました

4月16日は、地域のボランティアのみなさまが届けくださった筍で筍ごはんを作りました。

こがねが丘の竹林に早朝に集合して、四中の生徒のために…と、たくさんの筍を掘っていただきました。

筍掘りの様子を見せていただくために、竹林に足を踏み入れたのですが、とても柔らかい土壌で、間引きされた竹林がとても美しかったです。

間引くことで地面に日が当たり、地中温度が高くなって筍の生育を促進するそうです。

校区の放置竹林を整備してこれ、10年ほど経ってやっと質の良い筍が掘れるようになったとおっしゃっていました。四中のみなさんの中にも、筍掘り体験に参加したり、土入れや薫しきなど、ボランティアとして手入れに関わった人もいますね。地域の皆さんの想いを繋ぐ大事な行動だと思います。



給食室で茹でて、筍ごはんを作りました♪春の香りがして、美味しかったですね☆



「あなたの体は、あなたが食べた物だけでできている。」  
一生で一番成長し、エネルギーを必要とする今こそ、食事のプロになろう!

運動するとエネルギーを消費します。中学生のアスリートは、大人以上のエネルギー(1日2,500~3,000kcal以上)を必要とします。1回の給食で摂れるエネルギー量を裏面の献立予定表に書いてあるので参考にしてください。食べる量が足りないと、体は自分の筋肉を削ってエネルギーに変えてしまい、ケガをしやすくなったり、記録が伸び悩んだりします。

### ポイント① 家庭科で学んだことを活かそう: 栄養フルコース型!

体作りができていている選手は、毎食この5つのグループを揃えています。給食もこのバランスで作られています!



- ① 主食(炭水化物): ごはん・パン・麺。体を動かす「ガソリン」!
- ② 主菜(たんぱく質): 肉・魚・卵・豆。強い筋肉を作る「エンジンの部品」!
- ③ 副菜(ビタミン・ミネラル): 野菜・海藻。体をスムーズに動かす「潤滑油」!
- ④ 乳製品(カルシウム): 骨を丈夫にし、衝撃に負けない体を作る!
- ⑤ 果物(ビタミンC・糖質): 疲れを素早く取り、風邪をひかない体へ!

※もし足りないものがあれば、納豆やチーズ、バナナなどを一品プラスする工夫をしてみよう。

### ポイント② 朝食ぬきは「不戦敗」

朝食は、眠っていた脳と体に「スイッチ」を入れる大切な食事です。

- 体温が上がり、午前中の集中力がアップする!
- 朝練や午前中の体育の授業でもバテないスタミナがつく!



早起きして、朝ご飯を食べられる時間をつくろう!

