

1学期の給食がスタートしました

～縁の下の力持ち！給食委員会の活動～

4月10日より、早速給食が開始しました。2・3年生は、新たなクラスの仲間と協力し、新1年生は、初の給食センターからの給食に取り組んでいました。

慌ただしい給食時間を給食当番がスムーズに活動できるように、裏方として活動しているのが給食委員会です。給食委員会は、委員長・副委員長を中心に給食時間が始まると当番への声かけや衛生チェックを行い、すばやく準備をするよう給食当番に指示します。また、後片づけを手伝ったり、コンテナの移動をしたりと、生徒が昼休みの間も最後まで給食に携わっています。他にも翌日の給食献立のホワイトボードへの記入、ゴミの片付けなど、縁の下でそっと給食当番を支えています。



給食ゴミの
分別用のゴミ箱



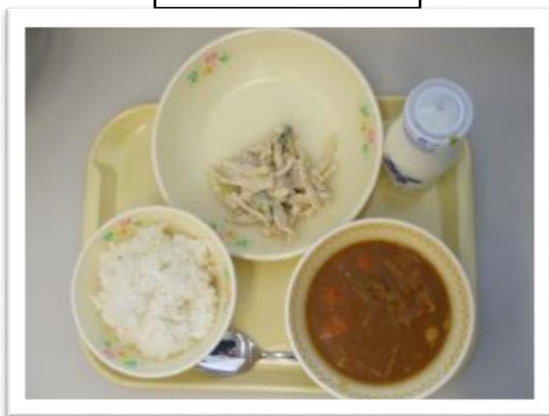
給食当番の片付け終了後、
コンテナを移動させる
給食委員会



給食当番が準備しやすいよう
に記入した配膳図

給食が始まり、2週間ですが、給食の準備・後片づけがとても早く、驚いています。各学年の給食当番の頑張りや給食委員会のサポートが上手にかみ合い、良いスタートができました。

4月10日（火）



- ・ごはん
- ・ポークカレー
- ・ゴマネーズサラダ
- ・牛乳

4月11日（水）



- ・丸パン
- ・ハンバーグのケチャップソース
- ・ポイルキャベツ
- ・白菜とベーコンのスープ
- ・お祝い紅白ゼリー
- ・牛乳

成長期のケガと予防

新1年生は新しく部活動が始まり、2・3年生は試合や大会、コンクールなど
 主役として頑張るべき場が多くなってきます。しかし、ケガをしてしまうと練習
 に参加できず、本番に回復が間に合っても十分に力を発揮できない可能性も
 あります。ここでは、食生活からできるケガ予防についてご紹介します。

～怪我の原因～

- ①動作が未熟であったり、無謀であった場合
- ②不注意や集中力の不足
- ③疲労やコンディションの不良
- ④対人スポーツの場合、相手との力の差が大きすぎた場合
- ⑤道具や用具の不備

特に②と③は生活習慣や
 食生活の影響もあります。



～食事からできるケガ予防～

集中力アップ



炭水化物 (ごはん・パン・麺など)

+ビタミン (野菜・果物など)



脳や筋肉の栄養は、炭水化物。
 炭水化物が少ないと頭がぼーっとし
 たり、体がだるくなったりと集中力が
 低下。
 また、炭水化物をエネルギーに変え
 るにはビタミンが必要！

疲労回復



炭水化物 (ごはん・パン・麺など)

+たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品など)

+ビタミン (野菜・果物など)

疲労を感じたら、上記の栄養素を
 中心にできるだけ早く栄養補給をす
 ると疲労を早く回復することにつな
 がります。
 食欲がない場合は、軽食、または
 ドリンクやゼリーなどがおすすめ。

貧血の場合も
 体のだるさを感じ
 ることがあり
 ます。その場
 合は、鉄分補給を
 しっかりと！

丈夫な骨づくり



カルシウム (乳製品・小魚・大豆製品・海藻・緑色の野菜など)

+ビタミンD (魚類・レバー・卵黄・きのこなど)

+たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品など)

成長期には、

『骨の健康の維持に必要なカルシウム

+成長に必要なカルシウム』が必要

慢性的にカルシウムが不足すると、骨がスカスカに…。

成長期は、1日約800～1000mgのカルシウムが必要。※牛乳瓶1本あたり約220mg。

【食生活ワンポイント】

◎プレッシャー(ストレス)を感じると大量に“ビタミンC”を消費し、ストレスから体を守っています。しかし、ビタミンCは、他にも重要な働きがあります。

ビタミンCの働き

● 靭帯・皮膚・骨などのコラーゲン生成

● 免疫機能

● 鉄分吸収

など



ストレスによるビタミンC大量消費。結果、ビタミンC不足でコンディションの不良をおこさないためにも、日頃はもちろん、大会や受験シーズンを中心に積極的に摂りたい栄養素が“ビタミンC”です。