

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年5月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

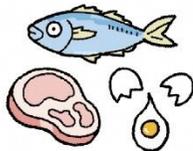
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。

「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



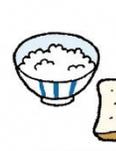
カルシウム



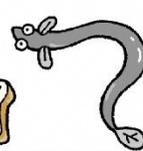
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄(鉄分)

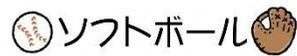


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力型



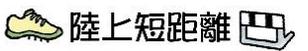
野球



ソフトボール



剣道



陸上短距離

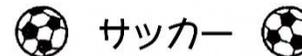


体操

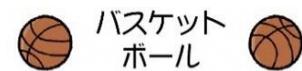
持久型+筋力・瞬発力型



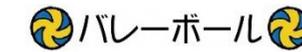
卓球



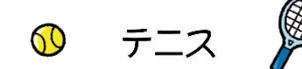
サッカー



バスケットボール



バレーボール



テニス

持久型



陸上長距離



水泳長距離



新茶の季節



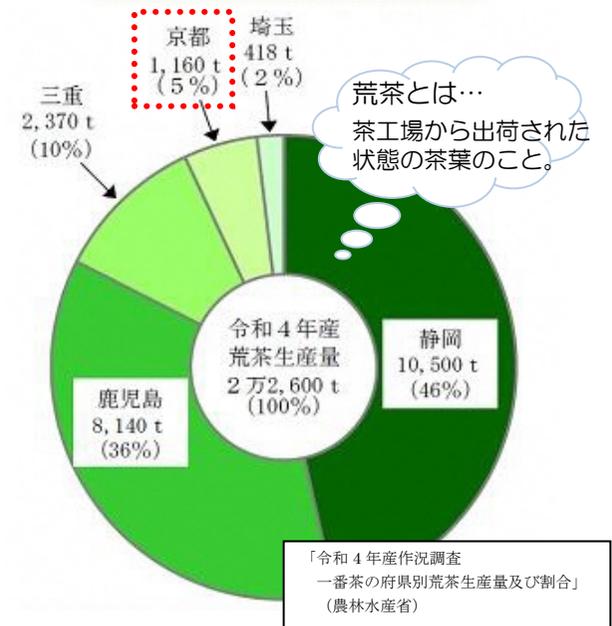
立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、毎年5月2日頃にあたります。この時期は茶摘みが盛んになります。この時期に摘まれたお茶を、「新茶」や「一番茶」といい、特に八十八夜の日摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるという言い伝えがあります。

いろいろなお茶



お茶は、栽培や製造の方法によって、様々な種類に分けられます。

お茶の国内生産量



5月16日(火) 福知山産両丹茶を味わう献立

みなさんは、お茶の葉を食べたことはありますか？お茶の葉は、お茶として飲むだけでなく、料理にも使用できます。

5月16日の給食は、5月中に福知山市大江町で収穫された、「両丹茶」を使った献立です。地元のお茶の味や香りを楽しんでください。



ご飯
とり肉の両丹茶焼き
塩昆布和え
えのきたけのすまし汁

京都府産の茶葉は、宇治茶として流通しています。その中でも、中丹地域(福知山市・綾部市・舞鶴市)で栽培しているお茶は、ほぼ毎年全国茶品評会で農林水産大臣賞を受賞しています。