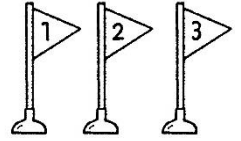


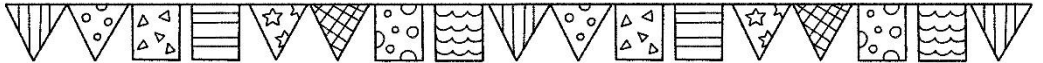


新学期が始まって1ヶ月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。  
今週日曜日には、運動会があります。規則正しい生活や1日3食の食事を  
きちんととって、体調管理をしましょう。



## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



#### 早起き



#### 早寝

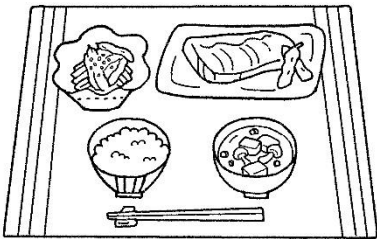


#### 朝ごはん



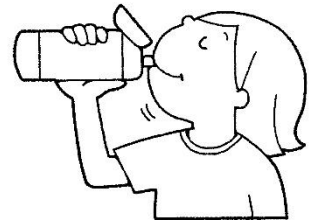
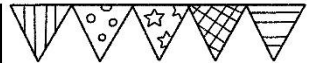
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



## グリーンアスパラのごまじょうゆ

今が旬のアスパラガス。給食でも登場する献立です。ぜひお家でも作ってみてください♪

### < 材料(4人分) >

- アスパラガス ..... 100g
- A { さとう ..... 小さじ1  
淡口しょうゆ ... 小さじ1と1/2  
いり白ごま ..... 小さじ1

### < 作り方 >

- ① A を沸かし、たれを作り冷ます。
- ② アスパラガスは、根元の硬い部分を切り落とし、3cm程度に切り、ゆでて冷ます。
- ③ 材料が冷めたら、②に①といり白ごまを加えて和える。

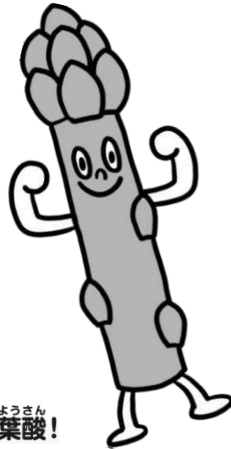
# アスパラガスには栄養ギンギン!

つか  
疲れをとると  
きたい  
期待されている  
さん  
アミノ酸の  
さん  
アスパラギン酸!

からだ  
体の抵抗力を高め、  
わかわか  
若々しさを保つ

カロテン (ビタミンA)、  
ビタミンC、ビタミンE!

けんぜん  
健全な発育を助け  
ひんけつ  
貧血の予防に働く葉酸!



ひつこう  
日光に当てずに育てる  
また  
ホワイトアスパラガス、また陽に当てたもの  
も緑色だけでなく紫色のアスパラガスもあり  
ます。切り方によっても味わいが変わります。  
1本まるごと、斜め切り、せん切りなど  
いろいろ試してみてください。

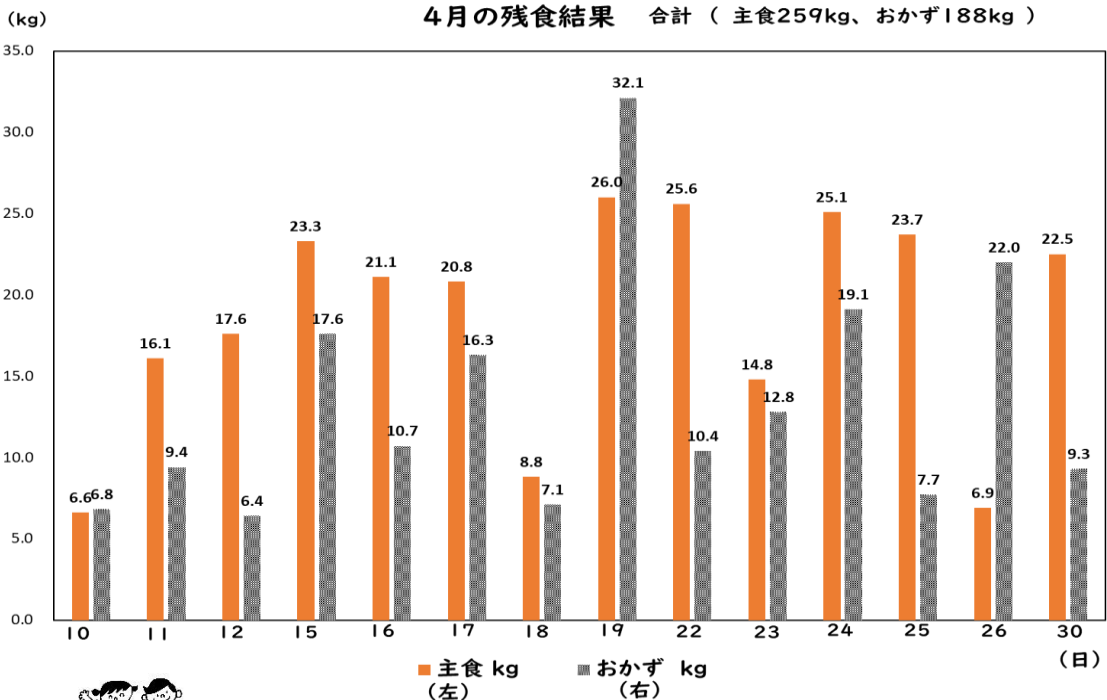
エネルギーを生み出すときに  
欠かせないビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>



## 残食調査をしました!

給食委員会で毎日残った給食の重さを量り、残食調査をしています。

4月は、下の表のような結果になりました。ひとりひとりのあと一口で残食は減ります。苦手な物も少しでも食べてみましょう!



おかずで残食が一番多かった日は、19日の「たけのこのうま煮、いわしのおかか煮、塩昆布あえ」の32.1kgでした。