



令和4年5月発行

広島県立西条特別支援学校

今月はみなさんが楽しみにしている体育祭があります。体育祭の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事の内容にも気を配りましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミン B1

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミン B1 の吸収を助けます。にんにくやねぎ、ニラなどに豊富に含まれています。

給食時の新型コロナ対策

今年度も引き続き、給食時は3密を避けるため、給食室と教室とに分かれて食べています。

- ・給食の配膳は、介助員が使い捨て手袋を着用して行っています。
- ・教室で食べる前には、机を消毒しています。
- ・給食室は、机などの人が触るところを消毒しています。
- ・児童・生徒に摂食指導する際、教員はフェイスシールドを着用しています。
- ・ランチルームでは、1机に1組で食べています。
- ・食べる時は、黙食を心がけています。
- ・ロスナイ換気に加えて、対角線上に窓を開けて換気をしています。

旬の食材

たけのこ



旬の筍は、柔らかく香りが高いため、よりいっそう美味しく食べられます。さらに旬の時期でも3月下旬に採れる筍には香りが強く、4~5月に採れる筍には甘味が増し、より食べやすくなるという特徴があります。

実は食べられる白い粉

水煮によく見られる白い粉のようなもの…

この正体は、『チロシン』というアミノ酸の一種が結晶化したものです。

チロシンは脳を活性化しストレス緩和・集中力を高める等の効果があると言われています。害はないので、洗い流さずそのまま調理しても大丈夫です！

ブドウ糖と一緒に摂取すると吸収が良くなるので、炊き込みご飯にするのがオススメです。

リクエスト献立(小3-1) 4/11 実施

チャーハン・鶏のから揚げ・エビ入りコロコロポテトサラダ・卵とわかめのスープ 牛乳



中華料理にしました。卵とわかめのスープは卵がふわふわしていておすすめです。

お知らせ

6月に予定していた『給食試食会』は新型コロナウィルス感染症予防のため延期とします。

5月給食目標『手洗いをしっかりしよう』

