



食育だより



R7. 10. 1

宮野満小学校

山形ワイヴァンズの選手と一緒に「食育」

9月24日(水)に、6年生がバスケットボールBリーグの山形ワイヴァンズの中田嵩基選手、吉田健太郎選手をお迎えして、一緒に給食を食べたり、体を動かしたりして交流しました。6年生からの食事や運動に関する様々な質問に答えていただき、体づくりには「食事」が重要であることを改めて感じることができました。



食事で気をつけていることはどんなことですか？

- ・食材の組み合わせで様々な効果があるので、ごはんのみそ汁を中心として、色々なたべものをバランスよく食べることです。
- ・体を動かすので、暑さなどで体がばててしまわないように、量をたくさん食べることです。少し無理をしてでも「ごはん」を人より多く食べることを意識しています。

朝ごはんでどんなものを食べていますか？

- ・シーズン中は、エネルギーを維持するために、パンではなくごはんを食べるようにしています。ごはんは納豆や玉子は必ず食べます。
- ・朝は体に栄養が不足している状態なので、朝ごはんは一番大事にしています。うめぼしやのり、玉子などの好きなものとごはんを組み合わせています。

試合前のルーティーンはありますか？

- ・バナナ1本とゼリー飲料を必ず食べます。ゲン担ぎにコートは左足から入ります。
- ・前日に「豚肉入りのうどん」を食べます。うどんは消化がいいし、豚肉は疲労回復効果があるからです。



当日の給食の献立は6年生が考え、選手と一緒に給食を食べました。

試合で勝つことができるように「メンチカツ」と、ワイヴァンズのチームカラーのむらさき色を使ったおかずが並びました。

みんな楽しそうに食べていましたね。これから始まるシーズンでもワイヴァンズが力を発揮できるように応援しましょう!!

牛乳パックのたたみ方を教えてくれています



選手とシュート対決！盛り上がりましたね！

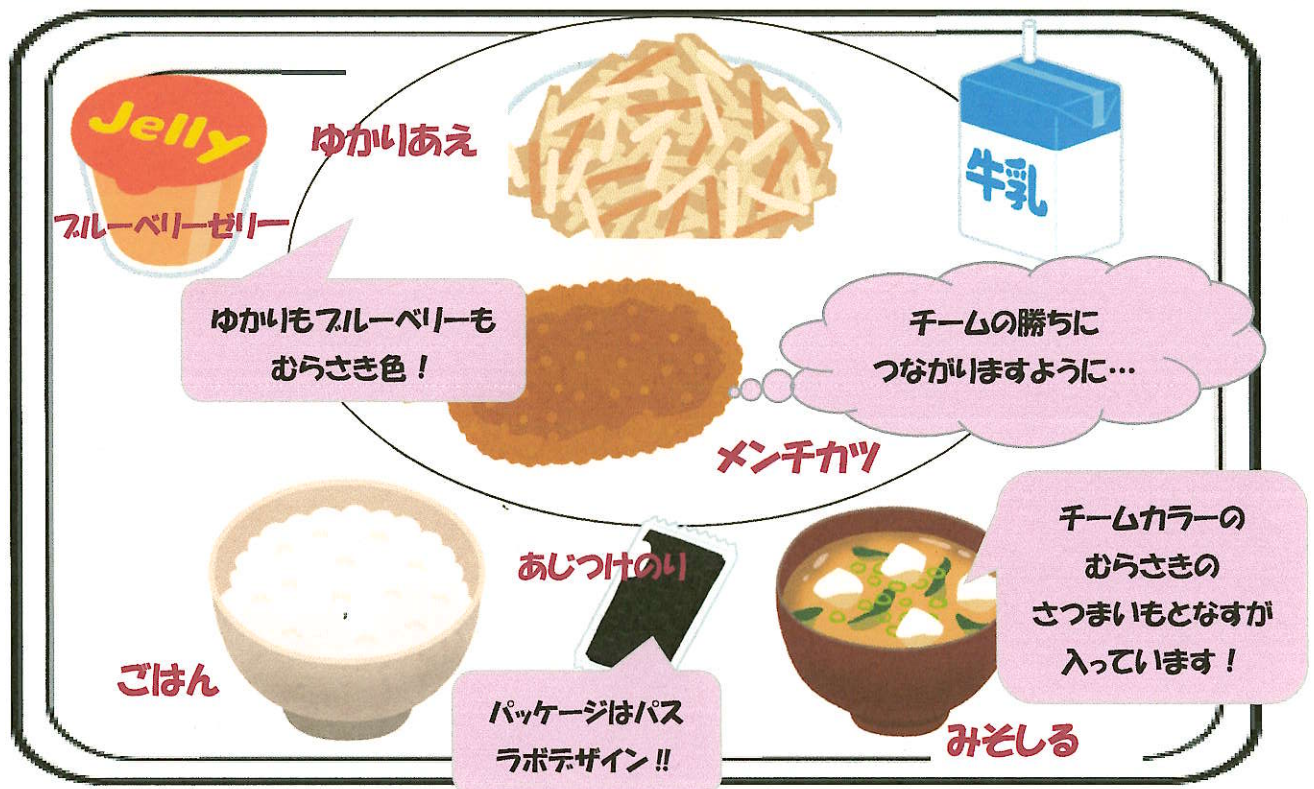
ちなみに、選手の子どもの頃好きだった給食は、「揚げパン」「コーヒー飲料」「くじらの竜田揚げ」「ソフトめん」「アルファベットマカロニの入ったミネストローネ(マカロニで自分の名前をつくる)」だそうです。みんなは～？

山形ワイヴァンズおうえん給食^{きゅうしょく}

ぎょうは「山形ワイヴァンズおうえん給食^{きゅうしょく}」です。

6年生が選手に食べてもらいたい こんだて をかんがえてくれました。

《テーマ》 チームカラーいっぱい、試合に勝てる！応援メニュー



プロスポーツ選手^{せんしゅ}は、練習^{れんしゅう}はもちろんがんばっていますが、いろいろな食べもの^たをかたよりなく食べ、夜はしっかりすいみんをとっています。みなさんも、学校^{がっこう}で元気にすごすためには「食事^{しょくじ}」と「運動^{うんどう}」と「すいみん」の3つがそろっていなければいけません。

山形ワイヴァンズの選手^{せんしゅ}のみなさんも、10月からはじまるシーズンにむけてがんばってください！

POUND THE ROCK !! (目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するまで努力^{どりょく}することが大切^{たいせつ})

↑山形ワイヴァンズ スローガン