

食育だより



令和7年

5月号

【毎月19日は食育の日】

鋸南町学校給食センター

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きおん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきよう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
げん とうしつ
ギー源となる糖質を
おお ぶく
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
きゆうにゆう
やスープ、牛乳などがお
すいぶん いっしょ
すすめです。水分と一緒に
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



熱中症 を 防ごう！

ねっちゅう しょう ふうごう



うんどう えいよう 運動と栄養

しょうがっこう うんどうかい れんしゅう ちゅうがっこう たいかい む ぶかつどう ほんかくてき じ き かっぱつ
小学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に
うんどう 運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること
（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6
つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、
食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水
化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱ
く質が多く、体づくりの材料になります。
さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の
栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱ
く質を多く含み、体をつくる材料になりま
す。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は
炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体
の調子を整えます。またビタミンCは疲労
回復にも役立ちます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体
を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。
朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、
さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

みじたくをきちんとしてよう！

ぼうし

かみをぼうしの中に
いれる。長いかみは
まとめておこう。

マスク

つばや はなみずが
とばないようにくちと
はなをしっかりと
おおう。

手洗い

せっけんをつかって
ゆびの さきや あいだ
手首も しっかりと
あらおう。

つめ

ながく のびすぎて
いないか、まいにち
チェックしよう。

ハンカチ

まいにち
新しいものと
とりかえよう

白衣

ボタンは 上から下まで
きちん ととめる。
きたら かべなどに
よりかからない。

