

5月

# 給食だより

令和7年4月30日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

新年度が始まって早くもひと月が過ぎようとしています。1年生も配膳がとても上手になり、給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症に注意しましょう。今月は運動会もありますので、疲れを残さないためにも睡眠をしっかりとり、体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 朝ご飯、何か一品でも食べよう

まずは、脳のエネルギー源となるご飯、パン、麺類など、糖質を多く含むものを食べよう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 少しずつ品数を増やし、栄養バランスも意識しよう



朝は忙しいので、無理のない程度でバランスよく食べられるようにしましょう。

## 運動と栄養

和泉運動会に向けての練習が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増えて、いろいろな栄養素が必要になります。「食べる量」と「食べる内容」の二つを意識したいです。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栄養素が偏りなくとりやすくなります。学校給食でもたんぱく質や無機質、ビタミン類がしっかりとれるよう献立を考えています。

### 副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、無機質、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。いも類は炭水化物を多く含むので、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、体作りの材料になります。ほかにもビタミン類も含み、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・豆製品などはたんぱく質を多く含み、体を作る材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### 果物

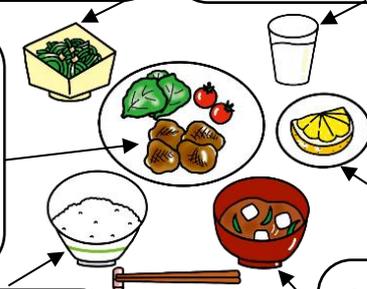
ビタミンCや食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

### 主食

ご飯、パン、麺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特におすすめです。

### 汁物

体を温め、水分を補給します。具沢山にすると、様々な栄養素を効率よく補うことができます。



近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときは無理をせず、途中で休憩を入れて日陰などで休むなど、体調管理に気を付けましょう。

