

# 5月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯉川村学校給食センター

新年度が始まって、早くも1か月が経ちます。新しい生活にも慣れてきたところかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



## 元気の基本!

## 早寝・早起き・朝ごはん



1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たします。



## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

## お知らせ

## 5月21日(水)は「おにぎりの日」(主食持参の日)



5月21日(水)は、**家庭から「おにぎり」を持参する日**です。「おかず」と「牛乳」は出ますが、「ごはん」は出ませんので、保護者の皆さんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」の目的・・・「食育」の一環として、児童・生徒が保護者と一緒に「おにぎり」をつくり、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の心を育むことを目的としています。

\*\*\*\*\*

●今年度の「おにぎりの日」は5回

令和7年/5月21日(水)、10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)

令和8年/2月18日(水)

(参考)

- おにぎりのごはんの量は、茶碗1～1杯半ぐらいが目安です。
- おかずがあるので、おにぎりはシンプルなものがよいでしょう。
- おにぎりを作る時の注意事項
  - おにぎりの中に入れても悪くならないものを入れる。(梅干し、かつおぶし、昆布など)
  - ごはんが温かいまま包むと、腐りやすくなるので、少し冷ましてから包みましょう。

手洗いを忘れずに!



うんどうかい 運動会、  
りくじょうたいかい 陸上大会・  
ちゅうたいれん 中体連  
に向けて!

# スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分がもっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう? 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。健康な体づくりをするために、白ごころから栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## 健康な体をつくるためのポイント 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「捕食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。捕食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などのおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<p><b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b></p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、けがなどのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p><b>睡眠をしっかりとる</b></p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
--	--	--

## 不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。意識してとるようにしましょう。

- 鉄を多く含む食品** → 小松菜 ひじき 大豆製品 アサリ かつお レバー など  
◎ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!
- カルシウムを多く含む食品** → 牛乳・乳製品 小魚 小松菜 大豆製品 ひじき など  
◎ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ

