

# 食育だより

## 5月

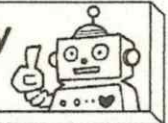
2026.5 藤沢市立片瀬小学校 給食室

5月になると湿度・気温が高い状態の日が多くなってきます。そんな日は熱中症に注意です。湿気が体にまとわりつき、汗が乾きづらいため体の中に熱がこもりやすくなります。体も暑さになれていないため、水分補給が遅れがちです。汗をかいたら拭き、こまめな水分補給をこころがけましょう。また、朝食をしっかりとることは、一日の大切な水分塩分補給となります。

### あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう



Let's study English



### 朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

### 朝ごはんの効果

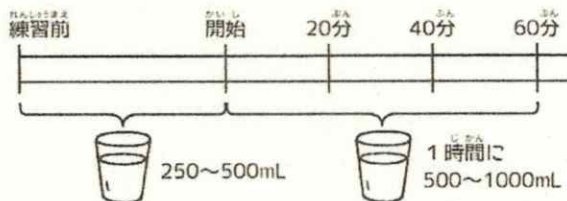
<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 6年生、体育大会にむけて

### 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。

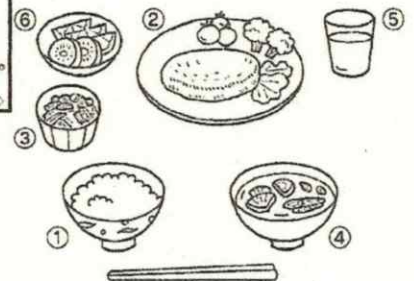


※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

### 食べることも寝ることも



大切なトレーニング!



### がんばるための食事

### 大切なのは 栄養バランス

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

# 1年生、給食はじまりました・そら豆のさやむき

4月20日(月)から1年生の給食が  
はじまりました!



牛乳パックはリサイクルするため、  
自分でパックもあけます

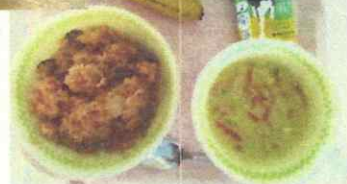


チキンライス、ビーフスープ、バナナ  
牛乳

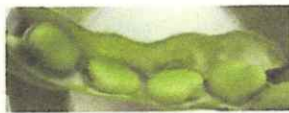
4月21日(火)はカレーライス!  
ビビンバとからっぽどした



しいたけ  
まーす



5月13日(水) 1年生と6年生  
そらまめのさやむき



そらまめは  
1人10本以上  
むきました!



全部で75kgもありました。



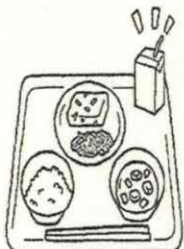
ちゅうかおにわ、ビーフスープ  
そらまめ、牛乳

さやむいても30kg近いそらまめで、

Q. どうして給食には毎日牛乳  
が出るの?

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。

給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



今年度より  
よろしく申し上げます



こんにちは。管理栄養士の城所(きどころ)です。  
給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。おいしい藤沢市の地場産物を活用した給食を提供してゆきたいと考えています。

献立表のうらには、給食レシピも載せています。ご活用ください。

