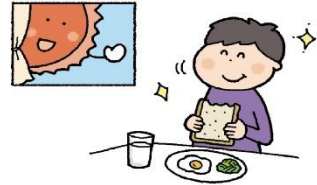


5月 給食たより

令和 7 年 4 月 30 日発行
足立区立六木小学校
校長 河野典義
栄養士 北村文子

今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事の内容にも気を配りましょう。



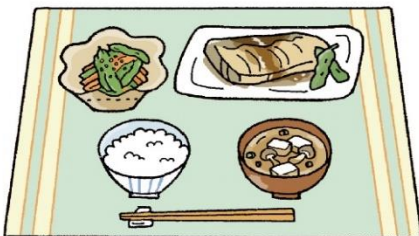
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

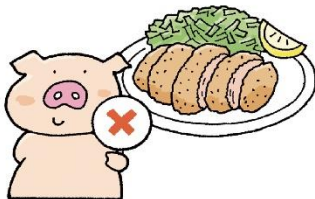


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

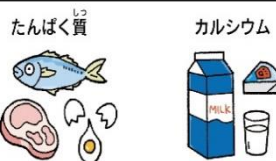
Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにし、炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

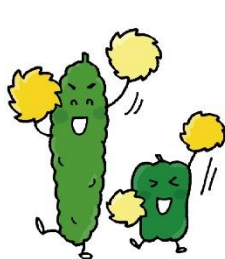
運動会当日もしっかり朝ごはん！



わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

5月22日(木)・5月23日(金)

★★ 運動会応援メニュー ★★



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



むつぎしょう しょくいく 六木小の食育



5がつついたち もく はちじゅうはちや
5月1日（木）は八十八夜

りっしゅん ひ かぞ にちめ
立春の日から数えて88日目の
夜が「八十八夜」で、夏の準備を
始める時期です。農作業の種をま
いたり、茶摘みを始めます。

5がつついたち もく
5月1日（木）

まっちゃ どうにゅう
・おからと抹茶の豆乳ケーキ



5がつ か
5月5日
こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

5がつふつか きん
5月2日（金）

ちゅうか
・中華ちまき

た う き せつ
田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

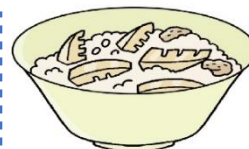


5がつなか か ねんせい こめ じゅぎょう
5月7日（火）5年生 お米の授業

しゅん あじ きゅうしょくしょう かい
旬を味わう給食紹介
たけのごはん



5がつこのか きん
5月9日（金）
たけのごはん



今月は、たけのごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

みんなで
楽しく食べよう



たいけん
さやむき体験をします



ねんせい
1年生 そらまめ

5がつ にち げつ
5月12日（月）
・そらまめ



ねんせい
2年生 グリンピース

5がつ にち すい
5月28日（水）

・キャベツとグリンピースの
ペペロンチーノ

5がつ にち
5月30日は

**ごみゼロ
の日**

ごみ処理には、たくさんさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？



新年度が始まって1ヶ月がたちました。今年度も「食品ロス」を少なくするために、子供たちが興味の持てる献立をたてていこうと思います。ご家庭でも給食の話たくさんしてください。