

5月食育だより

2025年



5月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることがあります。体がまだ暑さになれていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ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。

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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。

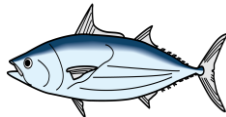
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

5月2日（金）
ご飯
牛乳
若竹汁
揚げかつおのごま味噌がらめ
ささみともやしの和え物



「1日のスタートは朝ごはんから」 清陵中学校1年生



4月14日(月)、朝ごはんの食指導を行いました。朝ごはんの役割や、どんなものを食べたらよいのかをフードサンプルを見ながら学びました。また、朝ごはんを食べないと体は筋肉を壊してエネルギーを作るため、成長期のみならず、朝ごはんはとても大切だということを伝えました。しっかり朝ごはんを食べて、これから始まる中学校生活を元気に過ごしてほしいと思います。



【クイズ】脳は1日に体が使うエネルギーのうち何%を使う？
①2% ②10% ③20%

正しい正解は・・・③20%です。
脳はたくさんのエネルギーを使うため「大食いの臓器」といわれます。

運動と栄養

学校によっては、運動会の練習が始まります。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。活発に運動するとエネルギーの消費量が増えます。バランスよく、たくさん食べることで、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ましょう。

【副菜】野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル、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。

【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。

【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。

なお、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、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

