

5月 食育だより



2026年

新年度が始まって約1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。毎日、心も体も元気に過ごすために「食事・睡眠・運動」の3つを意識してみましょう。

新生活の疲れが出ていませんか？

<p>食事</p> <p>決まった時間に食べよう!!</p> <p>① 主食・主菜・副菜をそろえて、元気チャージ!</p>	<p>睡眠</p> <p>起きて日光を浴びると体内時計がリセット!!</p> <p>寝て生活リズムを整え、疲れをリセット!</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かそう!!</p> <p>適度な運動で、食事・睡眠の質アップ!</p>
--	--	--

端午の節句のおはなし

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。端午の節句に食べる行事食といえは、「ちまき」や「かしわもち」が代表的ですが、他にも縁起が良いものがあります。

端午の節句の食べ物

<p>ちまき</p> <p>中国から</p> <p>端午の節句の風習として</p> <p>伝わった食べ物です。</p>	<p>かしわもち</p> <p>柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が絶えないように」という願いがあります。</p>
<p>カツオ</p> <p>旬の初カツオは、「かつお」=「勝男」</p> <p>にかけた縁起物です。</p>	<p>たけのこ</p> <p>旬のたけのこは、成長が早く、まっすぐ育つことから、子どもが「すくすく成長するように」という願いがあります。</p>

5月1日の給食にカツオが「揚げかつおのごま味噌がらめ」、たけのこが「若竹汁」に登場します!お楽しみに!

清陵中学校の給食時間をのぞいてみよう



4月13日(月)から小・中学校の給食が始まりました。給食は皆さんに必要な栄養を満たす基準量を計算し、各クラスに届けています。クラスの人数で等分するのは、配膳係の腕の見せ所です。清陵中学校では、食缶をすべて空にしてくれたクラスがありました。これからもよく食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。



完食!! 残さず食べてくれてありがとう



みんなで食べると、おいしいね!



初夏の季節を元気に過ごすために

学校によっては、運動会の練習が始まります。近年の気候変化で、5月でも真夏日や猛暑日になることがあります。体はまだ暑さに慣れていないので、体を動かすときは無理せず途中で休憩を入れるなど、熱中症に注意しましょう。

~熱中症予防のための水分補給の工夫~

朝ごはんはまずしっかり!



のどが渇く前に、こまめに水分補給!



ふだんは、水や麦茶で!



耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社 明治web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2026年4月閲覧)