

5月

しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校
令和7年5月19日
(毎月19日は食育の日!)

運動会まで1週間を切りました。練習が続き、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活や、栄養バランスのよい食事で体調を整えましょう。また、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

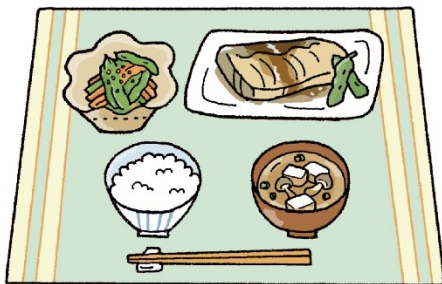
運動会で力を出すために大切なこと

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。日頃から早起き早寝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、好ききらいなく、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。

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、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



しょくじ 食事のマナーを身につけよう！

5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、1人ひとりが気をつけましょう。

しょくじ 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

しせい 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

は 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

給食レシピ

鶏肉のレモン風味

材料（4人分）

- ・鶏むね肉・・・160g
- ・片栗粉・・・20g
- ・油・・・適量
- ・レモン果汁・・・小さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・水・・・40ml



作り方

- ①鶏肉を1口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②①を油で揚げる。
- ③☆を加熱してタレを作る。
- ④揚げた鶏肉と③のタレを絡める。

ご家庭で作ってみませんか？



5月16日の給食では、岩国市神東地域で生産された「マイヤーレモン」の果汁を使用しました。