

# 5月

# しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校

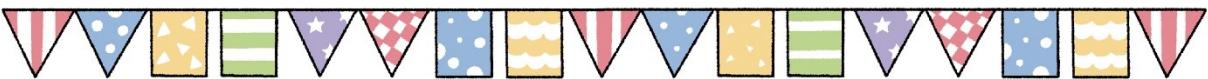
令和7年5月19日

(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



早起き



早寝

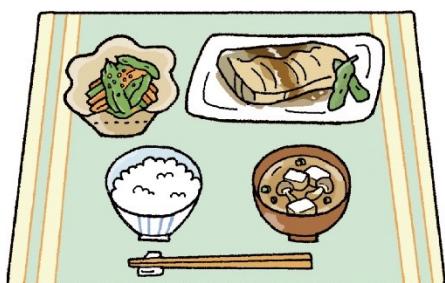
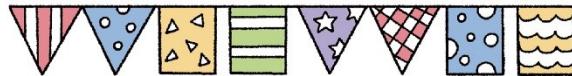


朝ごはん



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て食べると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。



# 5月の給食目標

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。

## 食事のあいさつ



いただきます  
ごちそうさま

「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。

## 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」

### 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

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

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。

ご家庭で作ってみませんか？

