

5月 給食だより



のどちょうりつおぎしょうがっこう
能登町立小木小学校

2024. 5. 1 (水)

わかばめ 若葉が目まぶしく、しよか 初夏の風を感じる季節になりました。しんがつき 新学期がはじまり1か月がたとうとしています。あたらしい かんきょう 環境の中でたまった つか 疲れがでてくる時期です。はやね 早寝・はやお 早起きをして、しょくじ 食事をしっかり食べて、げんき 元気な心とからだ 体をつくりましょう。

こころ 心もからだ 体もげんき 元気にすごすには、きそくただ 規則正しいせい 生活がだい 第一です！



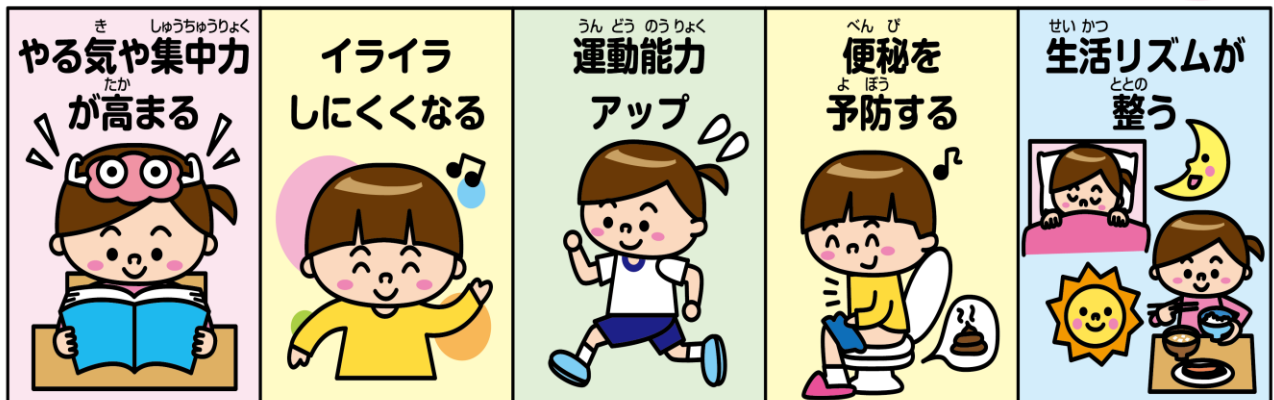
こんげつ 今月のきめい 給食目標

あさ 朝ごはんをしっかりとた 食べよう。

げんき 元気の基本! はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん

まいにち 毎日元気にすごすためには、しょくじ 食事とすいみん 睡眠をしっかりとることが基本です。とくに 1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、ねむ 眠っていたのう 脳とからだ 体をめざ 目覚めさせ、かつどう 活動をはじめるためのエネルギーになるとともに、きそくただ 規則正しいせい 生活リズムを整えるなど、じゅうよう やくわり 重要な役割を果たしています。

あさ 朝ごはんの効果





えい よう

い し き

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起をし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。