



# そだちざかい 5月給食だより

令和7年5月1日  
越前町学校給食センター

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヵ月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 運動と食事について考えよう!

大事な日に力を発揮するために大切なこと

### 栄養バランス



**副菜**  
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、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。

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

**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。

**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。

**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。

### 水分補給



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。

### 鉄・カルシウム・ビタミンCを意識しましょう!

鉄分やカルシウムは汗とともに失われます。鉄分の不足は貧血に、カルシウムの不足は骨折などのケガにつながります。また、ビタミンCは、疲れやストレスによって消費されます。運動後にはこれらの栄養素もしっかりとりましょう。

**鉄分の多い食べ物**

赤身の魚 納豆  
小松菜 ほうれん草など

**カルシウムの多い食べ物**

牛乳・乳製品 小魚  
海そう類 大豆など

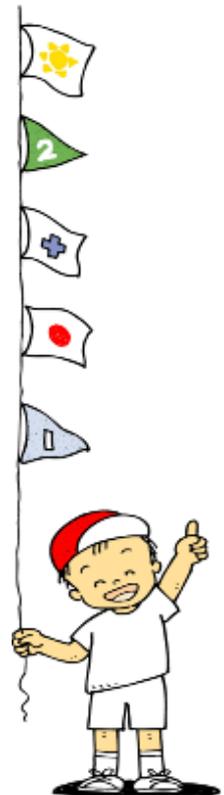
**ビタミンCの多い食べ物**

野菜 果物  
じゃがいもなど

給食では、普段不足しがちな栄養素を意識するために毎月特別献立を実施しています。

- ★**アイアン献立**・・・鉄分の摂取を強化した献立
- ★**歯ッピー献立**・・・カルシウムの摂取とかみごたえを意識した献立

予定献立表をご覧ください!



# 手軽さや、子どもの好みを重視した



## 朝ごはんになっていませんか？

近年、お菓子や菓子パン（総菜パン）、栄養補助食品・インスタント食品といったものだけで朝ごはんをすませている家庭がみられるそうです。しかし、成長期子どもたちにとっては健康的な食事とはいえません。

### ◆脳のエネルギーを補える？

お菓子や菓子パン等に含まれているブドウ糖は脳のエネルギー源ですが、集中力アップのための脳の神経伝達物質は、たんぱく質を原料に、ビタミンやミネラルの力を借りて合成されるため、ブドウ糖だけ補給しても、頭や体はしっかり働きません。



### ◆食べないよりはまし？

高カロリーな食べ物は、急激な血糖値の上昇により、集中力の低下やイライラ、不安感などの症状を引き起こすことも心配です。また、穀物やいも、野菜、果物、海藻などで食物せんいを含んだ、量のある食事をとらないと、消化器の働きが鈍くなり、便秘がちになります。

## 朝ごはんをステップアップ！



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすい物を1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主菜・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



## ☆作ってみましょう☆

### のり酢あえ

のりとツナの風味がおいしい子どもたちにも人気の和え物です♪

#### 【材 料】

- ほうれんそう 180g
- もやし 180g
- ツナ缶 60g ・油をきっておく
- 刻みのり 8g
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1強

#### 【作 り 方】

1. 野菜はそれぞれ茹でてから、適当な大きさに切っかたく絞る。
  2. 酢としょうゆを混ぜておく。
  3. 野菜とツナ、刻みのりを入れ調味料で和える。
- 食べる直前に和え、野菜のしぼり具合で調味料は加減する。

