

# そだちざかり 5月給食だより

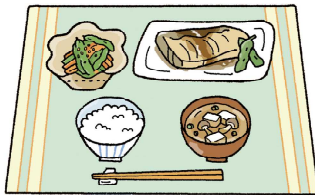
令和8年5月1日  
越前町学校給食センター

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



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。1日3食、しっかり食べましょう。

### 水分補給



のどがかわく前に、少量をこまめにとりましょう。

### 生活習慣



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。朝ごはんを抜いてしまうと、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。

### 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

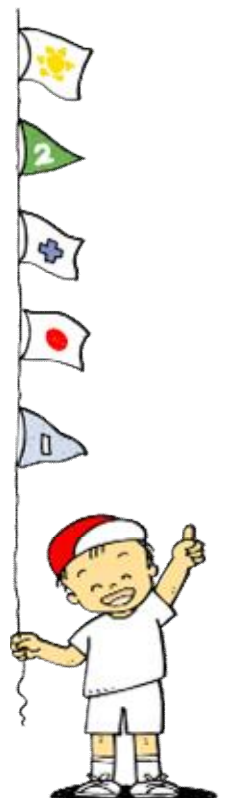


給食では、普段不足しがちな栄養素を意識するために毎月特別献立を実施しています。

★**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。

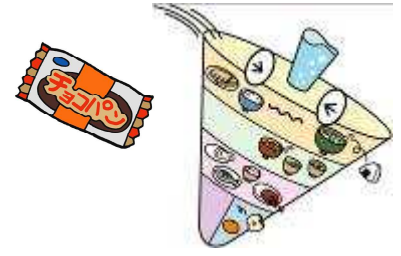
### ◆脳のエネルギーを補える？

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】（4人分）

- 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たたく絞る。
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。

