



# 給食だより 5月号

令和7年4月22日 菊川市立菊川学校給食センター

## 5月の給食栄養指導目標

- ①規則正しい食事をしよう
- ②朝食の大切さを知ろう



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



### 水分補給のポイント

のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



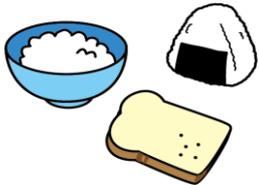
# 朝ごはんのバランスを考えよう！



朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんの栄養バランスをよくするためには、主食、主菜、副菜（汁物）をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。

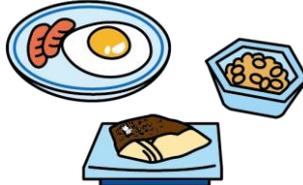
## 主食

おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむごはん、パン、めん類など。



## 主菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。



## 副菜（汁物）

おもに体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多くふくむ野菜、きのこ、いも、海藻類を使ったおかず。



## くだもの

ビタミン・食物繊維を多く含む



## 牛乳・乳製品

無機質・たんぱく質を多く含む



## 小笠の食生活を考えよう

5月「栄養バランスの良い食事とは？」

栄養のバランスを考えている。と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和6年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 保護者 2605名回答)

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も

食ロス削減リーダー！！

ゴールデンウィークが近づいてきましたね！家族でお出かけをしようかな、友達と遊ぼうかなと考えているのではないのでしょうか？

食ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。ゴールデンウィークは家族とお店でご飯を食べる機会も増えると思います。そのときに食ロスのことを思い出してくれると嬉しいです！！

☆レストランなどのお店では

食べ切れるメニューを頼みましょう！

