

# 令和7年度小林学校給食センター 5月給食だより

新しい学年になって、約1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。過ごしやすい気温の日が多くなりましたが、疲れの出る時期でもあります。しっかりと栄養バランスのとれた食事・運動・休養を心がけて、毎日を通しましょう。

また、5月には体育大会のある学校もあります。生活のリズムを崩さずに、規則正しい生活を意識しましょう。

## 朝ごはんは 大切なエネルギー源です



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。わたしたちが眠っているあいだにも脳は休まずに働いてくれているので、朝起きる頃には脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを抜いてしまうと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないまま午前中を過ごすことになってしまいます。

### 朝ごはんのパワー

#### ①頭のスイッチオン！

脳にエネルギーが届くことで脳のはたらきがよくなり、集中力が高まります。



#### ②体のスイッチオン！

体があたたまって、1日の代謝もよくなります。また、栄養もとれるので、丈夫な体をつくってくれます。



#### ③腸のスイッチオン！

腸のはたらきが活性化され、便通がよくなります。

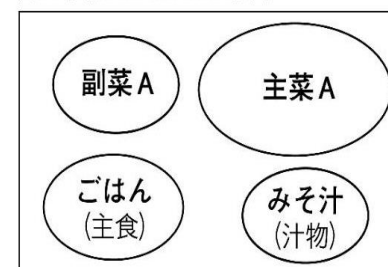
#### ④免疫力アップ！

栄養素のはたらきや、腸のはたらきのおかげでかぜや病気にかかりにくい体をつくってくれます。



## 栄養バランスのとれた朝ごはん

### ★主食がごはんの場合



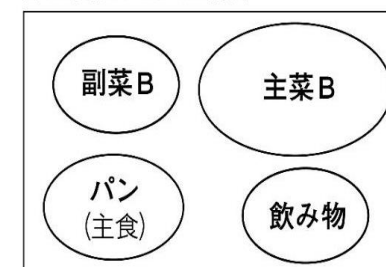
#### 主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

#### 副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

### ★主食がパンの場合



#### 主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

#### 副菜B(例)

野菜サラダ 果物

### 【献立の立て方】

- ①主食を決める。  
(ごはん・パン)
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。



#### ●主食

ごはん・パンなど

#### ●主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

#### ●副菜

野菜・果物など

## スポーツ栄養 第1弾

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



### 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう！

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

+



成長に使う分

+



運動の分



～給食に関する感想等を  
お聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。  
児童生徒、保護者の方、どなたの  
ご感想もお待ちしております！

