



5月給食だより



～お子さんと一緒にお読みください～

令和8年4月30日
江東区立立元加賀小学校
校長
栄養士

新年度から早1か月、少しずつペースがつかめてきたころでしょうか。ゴールデンウィークが終わると、段々と疲れが出てくるかもしれません。「早寝・早起き・朝ご飯」を基本とした毎日の生活リズムを見直して、心と体のエネルギーをチャージしましょう。

さて、5月からはスポーツフェスティバルの練習が本格的に始まります。真夏日や猛暑日を観測することもあるため、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、暑さに負けない体をつくっていきましょう！

生活リズムを整えるために大切なこと



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

5月の給食指導目標

「正しい食事のマナーを身につけよう」

- 低…姿勢を良くして食べよう
- はしや食器を正しく持って食べよう
- 中…姿勢を良くして食べよう、正しい食べ方を身につけよう
- 高…相手のことを思いやった食べ方をしよう

5月の食育目標

「3つの食品群とその働きを知ろう」

- 低…食べ物は赤・黄・緑の食品に分けられることを知ろう
- 中…赤・黄・緑の食品の働きを知ろう
- 高…赤・黄・緑の食品をそろえることの大切さを知ろう

グリンピースのさやむきをします！

5月14日(木)に、2年生と仲よし学級のみなさんにグリンピースのさやむきをしてもらう予定です。

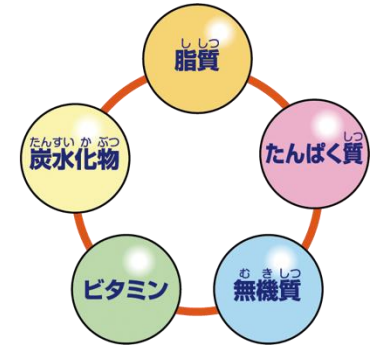
おいてもらったグリンピースは当日の給食に使用します。苦手な人が多い食材でもありますが、今が旬の新鮮なグリンピースをぜひ味わってほしいです。



五大栄養素を組み合わせることでバランスを整えよう！

◎「五大栄養素」とは？

私たちは毎日を元気に過ごすために、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これを「五大栄養素」と呼びます。そして、体の中でおもに3つの働きをしています。



炭水化物

ごはんやパン、めんなどに多くふくまれていて、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

脂質

油やバター、ナッツなどに多くふくまれていて、少量でも、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになる、効率のよい栄養素です。

たんぱく質

肉・魚・たまご・大豆などに多くふくまれていて、体の筋肉、骨、皮ふ、血液などすべての材料となります。

ビタミン

野菜や果物に多くふくまれていて、ほかの栄養素の働きを助け、体の健康を保つために、調子をととのえる役割があります。

無機質

牛乳、小魚、海そうなどに多くふくまれていて、体をつくる材料になったり、体の調子をととのえたりする役割があります。

これらの五大栄養素をバランスよく食事にとり入れることが大切です。右の図には、それぞれの栄養素を多く含む食べ物を示しました。

また、五大栄養素のうち、炭水化物、脂質、たんぱく質を「三大栄養素」と呼びます。この3つの栄養素は、体を動かすエネルギーのもとになりますが、たんぱく質は、体をつくるのが得意です。炭水化物と脂質が足りないときに、エネルギーになる働きがあります。

