



# 5月給食だよ

江戸川区立下鎌田東小学校  
令和7年4月30日(水)  
校長 山本 浩一  
栄養士

新緑の風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい教室での生活にも慣れてきたころでしょうか。5月は運動会の練習もはじまります。元気よく運動会にのぞむ体をつくるためには、よく食べ、よく寝て、生活のリズムを整えておくことが大切です。

## しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会やクラブの試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



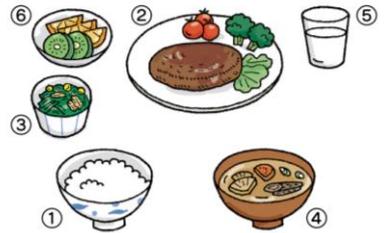
## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会の練習など、運動量が増える時は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、本番の前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにしましょう。

## 大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

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。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



## 食べることも寝ることも



## 大切なトレーニング！

## ～食べ物クイズ～

この中でいちばんカルシウムが多い食べ物はどれでしょう？



こたえ ③牛乳(200ml) (カルシウム約230mg)  
しらす干し10g(約52mg)、こまつな100g(約170mg)  
カルシウムは骨や歯を丈夫にする大切な栄養素です。

どうして給食には、  
毎日牛乳が出てくるの？



## A. 成長期に大切なカルシウムなどの補給のため

牛乳(200mL)には、成長期に大切なたんぱく質が約6.8g、カルシウムが約230mg含まれているほか、たんぱく質やビタミン類、脂質、炭水化物も含まれています。学校給食のない日には、カルシウムの摂取量が少なくなるというデータもあるので、学校給食に毎日出る牛乳をしっかりと飲みましょう。