

5月給食だより

令和8年4月28日
江戸川区立松江第三中学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。環境の変化に加えて体育祭練習も始まり、ストレスや疲れも出てくる頃です。早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。



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

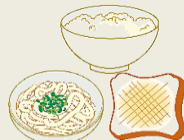


体育祭にむけて！ ～運動と栄養について～



運動をすると、通常よりも多くの栄養素が消費されます。特に、エネルギー源となる炭水化物、エネルギーを効率よく作り出すためのビタミンB1、筋肉をつくるたんぱく質、貧血防止のための鉄分など、これらの栄養素が運動するにあたってとても必要とされます。この中で、エネルギー源となる炭水化物は、給食で残菜が出やすい傾向があるので、エネルギー不足にならないよう、十分な量を食べるように心掛けましょう！

炭水化物を多く含む食べ物



ご飯、パン、麺類

ビタミンB1を多く含む食べ物

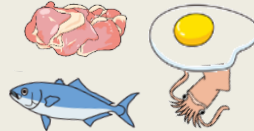


豚肉、大豆・大豆製品、うなぎ

一緒に食べよう！



たんぱく質を多く含む食べ物



肉類、魚介類、卵

鉄分を多く含む食べ物



肉類（レバー）、貝類、小松菜、ほうれん草

保護者の皆様へ

病気等による長期欠席や、やむを得ない事情により学校給食の提供を受けることができない生徒の保護者の皆様に、お申し出があれば、給食費相当分の補助金を支給しています。なお、食材調達の都合上、給食の停止及び再開は、お申し出より概ね3日後からとなることをご了承ください。

