

5月 岩五給食だより

令和7年4月30日
江戸川区立小岩第五中学校

<5月の給食目標> 栄養と運動について学ぼう!

新年度が始まってひと月がたち、1年生も小岩五中に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、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。

汗をかく習慣を身につけよう!



5月の下旬には運動会も予定されています。運動部に所属している人はもちろん、そうでない人も、この機会にスポーツにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

<<運動には丈夫な体は何よりも重要!!>>

運動をするとき十分に力を発揮し、ケガを予防するためには、健康で丈夫な体作りが重要です。食事は、「主食・主菜・副菜・汁物 + 果物・乳製品」がそろっていることが理想です。そして、規則正しい食習慣を身につけ、成長に必要な栄養素や、運動によって失われるエネルギーや栄養素をきちんと補給しましょう。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」を積極的にとみましょう

「鉄」は全身に酸素を運ぶ「赤血球」の材料に、「カルシウム」は骨や歯を丈夫にするために不可欠な栄養素です。どちらも日常的に不足しやすい栄養素なので、下の表の食品を積極的に食べるようにしましょう。(給食でもよく出ます。残さず食べよう!)

鉄を多く含む食品 あかみにく 赤身肉 アサリ レバー ひじき 小松菜 カツオ 大豆製品	カルシウムを多く含む食品 MILK ヨーグルト 牛乳・乳製品 小魚 小松菜 大豆製品 ひじき	ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ! ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!	栄養素を効率よく消化・吸収するためにはよく噛んで食べることが大切です。
---	--	---	--

<<ゴールデンウィークは「早寝・早起き・朝ごはん」!!>>

この時期は、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中で溜まった疲れが出てくるころです。休日にはゆっくり休みたくなりますが、生活リズムを崩してしまくと、自律神経が乱れて、余計に身体に負担がかかります。

早寝・早起き・朝ごはん!

5月は連休からスタートします。休日でも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を維持しましょう。

