

5月 岩五給食だより

令和8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！

<< 新生活の疲れが出ていませんか？ >>

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まってから1か月、1年生はもちろん、2・3年生も新しい環境に慣れてきたでしょうか。

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。特にゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出やすいです。

月末には運動会も予定されています。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>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。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>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。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>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、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

<< 熱中症に要注意！ >>

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。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝 早起き 朝ごはん!</p> 	<p>野菜や果物を積極的にとろう!</p> 	<p>のどが渇いていなくても水や麦茶でこまめに水分補給!</p> 	<p>汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に塩分も!</p> 
--	---	---	--