



# よく いく 食育だより

令和5年度 5月号  
日南市中央共同調理場  
(愛称：つわぶき給食センター)

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食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、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ 汗をかく習慣を  
み 身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

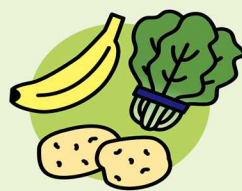
早寝・早起きをし、朝ごはんを  
必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん  
抜きでは、熱中症の  
リスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を  
積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいの  
で、加熱する場合は、みそ汁や  
スープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、  
こまめに水や麦茶を  
飲みましょう

一度に飲む量はコップ  
1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、  
水分と一緒に塩分も  
とりましょう

スポーツドリンクや経口  
補水液を利用しましょう。



## 新1年生も しっかり給食を食べています！



学年が一つ上がると、体の成長に合わせて給食の量も増えます。中には量が増えたことで時間内に食べきれない人もいますが、それぞれ一生懸命食べています。

新1年生もマナーを守って、みんなと楽しく給食を食べています。



あぶらつしょうがっこう 1年生  
〈油津小学校1年生〉  
きちんと食器を持って  
食べています！

おびしょうがっこう 1年生  
〈飫肥小学校1年生〉  
食べる姿勢が  
とってもきれいです！





げん き き ほん

元気の基本!

はや

ね

はや

お

あさ

早寝・早起き・朝ごはん



えい よう

い しき

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



ゆう のこ れい どうしょくひん し はんひん かつ よう  
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



なや

べつ

あさ

た

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

## ! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



## ! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



### 【旬の食べ物】

しん 新たまねぎ、しん 新じゃがいも、  
たけのこ、わらび、セロリ など

### 【季節のメニュー】

こどもの日行事食：若竹汁、かしわもち



## 5月の給食より

