

5月 食育だより

令和7年5月1日 発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 阿蘇品

*前期生はおうちの人と一緒に読んでください。後期生はおうちの人にも見せてください。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることもあり体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境の中でたまたま疲れがでてくる時期もあります。睡眠をしっかりとって、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

もうすぐ体育大会！毎日の朝ごはんで優勝を目指そう！

朝ごはんには、どんなもの食べていますか？ごはんだけ、パンだけという人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、おかずの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。

朝ごはんの効果



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月19日（月）は「チャレンジ弁当の日」です！

今年度第1回目のチャレンジ弁当のテーマは、「元気になるお弁当を作ろう」です。自分が好きな食材やレシピなどをお弁当に入れて、食べると元気がわいてくるようなスペシャルな弁当をつくってみましょう。事前におうちの人とどんなお弁当がよいか話して準備しておくとよいですね。

保護者の皆様、ご協力よろしくお願ひいたします。



適量をバランスよく食べられる「3・1・2弁当箱法」

しゅしょく

主食

3

しゅさい

主菜

1

ふくさい

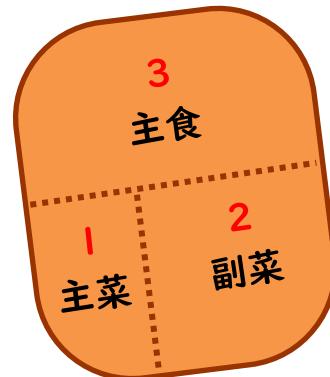
副菜

2

ごはん・パン
めんなど

魚・肉・卵・大豆
大豆製品などの
おかず

野菜・いも・海藻
きのこなどの
おかず



チャレンジコースについて

【前期】

- A チャレンジコース … 自分ですべて作る。
- B こだわりコース … おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、お弁当につめる。
- C こふれあいコース … 家族に手伝ってもらいながら1品以上作り、お弁当におかずをつめる。
- D ありがとうコース … 作ってもらった弁当を全部食べ、作ってくれた人に感謝の言葉を伝える。



【後期】

- A 完璧コース … 買い物、準備、後片づけ、調理全て一人です。
- B チャレンジコース … 自分ですべて作る。
- C こだわりコース … おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、お弁当につめる。
- D ふれあいコース … 家族に手伝ってもらいながら1品以上作り、お弁当におかずをつめる。