



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。

しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか ひかくてき す じき
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、急に気温が上がることもあり、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。
あたらしい かんきょう なか つか じき すいみん あさ かなら
新しい環境の中でたまった疲れがでてくる時期でもあります。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。

たいいくたいかい まいにち あさ ゆうしょう めざ
もうすぐ体育大会！ 毎日の朝ごはんを食べて優勝を目指そう！

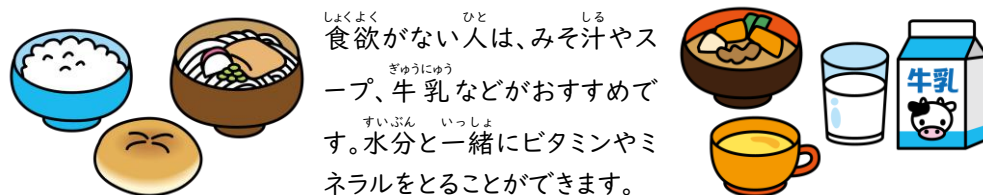
あさ 朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけという人もいるかもしれません。
なにかと忙しい朝ですが、おかずの組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

あさ 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。

あさ こうか
朝ごはんの効果



のう しょうちゅうりょく
まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を多く含む
ものを！



しょうよく ひと しる
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。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



がつ にち げつ べんとう ひ
5月19日（月）は「チャレンジ弁当の日」です！

こんねんどうだい かいめ べんとう
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。
じぶん す しょうざい べんとう い た げんき
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
スペシャルなお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ういことです。

ほごしゃ みなさま きょうりょく ねが
保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします。



てきりょう た べんとうばこほう
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

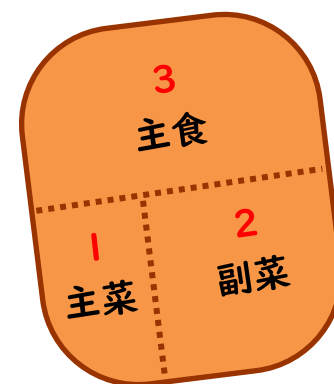
しゅさい
主菜
1

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、調理全て一人でする。
- 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。

