

5月 食育だより

令和 7年 5月 2日
足立区立入谷中学校
校長 幸家 孝
栄養士 井上 奈奈

さわやかな季節になりました。新しい学年での生活が始まり、1か月が過ぎようとしています。体に疲れはたまっていますか？規則正しい生活を心がけ、体調を整えて過ごしましょう。



～5月の給食目標～ 朝食の大切さを知ろう

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

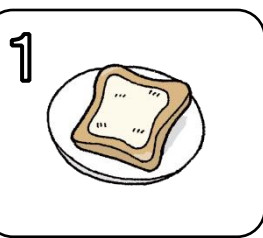
おなかのスイッチ



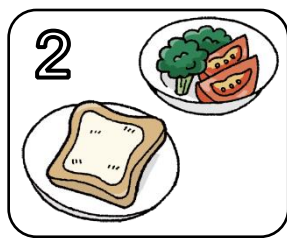
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

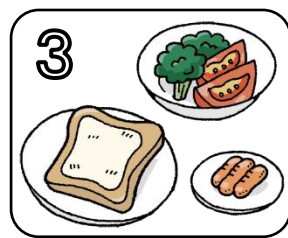
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



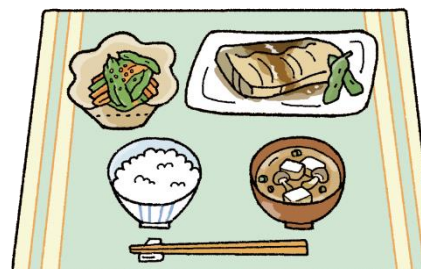
朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることでいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

牛乳でカルシウムをとろう！

牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

