



# 5月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

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見え始めます。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。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う 
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

### 栄養バランスも意識しましょう

<b>主食</b> ごはん、おにぎり、パン	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁、野菜スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>+ 果物</b> バナナ、オレンジ
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト

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!



## 減塩クイズ

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 塩の量が少ないのはどっち?  
A: ごはん(茶わん1ばい) B: 食パン(1まい)

**Q2** ラーメンの汁はどうすると減塩できる?  
A: 飲み干す B: 残す

**Q3** 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?  
A: ソース B: レモン汁

**Q4** おやつはどっちを選ぶと減塩できる?  
A: しょうゆせんべい(3まい) B: だんご(1こ)

**Q5** 減塩はいつから始めるべき?  
A: 子どものときから B: 大人になってから

### 栄養教諭のつぶやき...

小学校1年生も17日から給食が始まりました。たくさん食べてくれるので、とてもうれしいです。配膳も上手なのでビックリ!

～お願い～

給食の時間はマスクを  
お願いします。

こたえ

Q1...A【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

Q4...B【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だんご(90g)の塩分は0.3g】

Q5...A【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】



大きくなあれ

あっ！ タケノコ!!

大好きなたけのこは食べられるぞ!

大ーっ！ 育ったぞ!

よーし！ また来るから

タケノコはとっても成長が早くおおよそ1ヵ月で竹になります ※種類によっても違います。