

5月 給食だより



令和8年5月
津幡中学校長 池島 隆久
栄養教諭 伊藤早季子

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんもしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。



1日の始まりを朝ごはんんで元気に！



朝ごはんは、午前中を元気に過ごすためのエネルギーを補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、血流がよくなります。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。脳へエネルギーが行きわたり、脳も活発に働きます。体や脳を活動モードに切りかえるために、しっかり朝ごはんを食べましょう。



～主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえましょう～

1日を元気に始めるためには朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんは何でもいいから食べてくればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはきちんとそろっていましたか？ これらをそろえるだけで、栄養バランスはとて整いやすくなります。また牛乳・乳製品、くだものも添えるとさらに充実した朝ごはんになります。

- ゆで野菜など電子レンジを活用して手軽に作りましょう。
- 前日にある程度準備をしておくとお時間がない朝でも素早くできます。
- 前日の残り物や常備菜を活用するといいですね。



副菜
おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜
おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他
牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

汁物
副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具たくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

部活動などの運動の疲れを回復するには？

激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な栄養補給を心がけましょう。夕食まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽く食べるようにしましょう。また、夕食では、ビタミンB₁の多い食べ物や、炭水化物・たんぱく質・無機質(ミネラル)をしっかりとする食事をします。

翌日に疲れが残らないように、入浴して早めに寝るようにしましょう。

