

# 5月 食育だよ!

令和5年5月1日  
船橋市立二宮小学校

5月に入り、少しずつ気温が上がってきましたね。急な暑さに体が慣れていないため、体調をくずしやすい時期です。こまめな水分補給を心がけましょう。

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

### ただしいたべかたをしよう

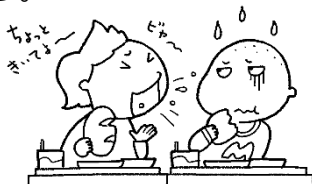
新しい学年になって、1か月がたちました。自分の食事マナーについて、ふり返ってみましょう。下の給食時間の約束を見て、守れているものにはチェックをつけてみてください。

## 給食時間の約束

□茶わんや汁わんは手にもって食べよう。



□まわりの人とおしゃべりしないで食べよう。



□よくかんで食べよう。



□好き嫌いしないで食べよう。



□食べている途中で立ち歩かないようにしよう。



～チェックはいくつですか?～

5個・・・かんぺきですね。これからも約束を守って、気持ちのよい給食時間にしましょう。

3～4個・・・もう一息です!

1～2個・・・約束をあらためて確認して、守れるようにがんばりましょう。

## うんどうかい ちから ほっき 運動会で力を発揮するために

運動会で練習の成果を発揮するために、今から十分に準備をしておきましょう。体調をととのえておくことで、気持ちが落ち着き、いつも以上の力を出すことができます。そして、運動会前日の夜ごはんや当日の朝ごはんは、できるだけ普段通りの食事をとるとよいです。あまり食べたことのないものを食べると、本番で体調をくずしてしまうことがあります。食べなれた食事をしっかりと、本番にのぞみましょう。給食でも運動会応援献立を予定しています。

### せい かつしゅうかん 生活習慣

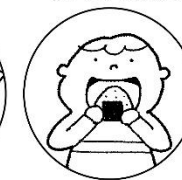
はや お  
早起き



はや ね  
早寝

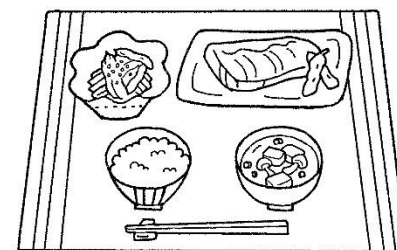


あさ  
朝ごはん



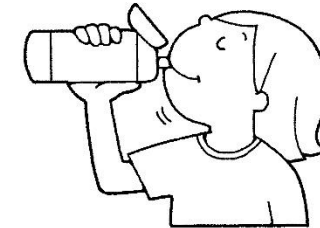
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### えい じょう 栄養バランス



力を発揮するためには、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といろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

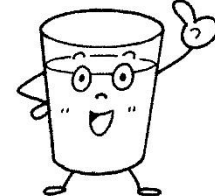
### すい ぶん ほ ぎゅう 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## すい ぶん ぶ そく き 水分不足に気をつけよう!

### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。