



食育便り

2025年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

桜の木々にも緑の葉が付き、新緑のさわやかな季節となりました。新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたことと思います。4月からの緊張感がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすく、連休もあるこの時季は生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ご飯は1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーのもととなる主食のごはんやパンにおかずをそろえた朝ご飯を食べて毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんを食べてから登校していますか？連休で生活リズムが崩れやすいこの時期、生活リズムを整えるのに一番おすすめの「朝ごはんの大切さ」を考えてみましょう。(同じくらいおすすめは、朝日を浴びることです。)

朝ごはんの働き

朝ご飯は元気に1日をスタートするうえでとても大事な食事です。からだ全体にエネルギーや栄養を届け、脳や体を目覚めさせる働きがあります。これにより、集中力や体温を上げることができます。また、エネルギーを補給するだけでなく、生活のリズムを整える役割もあり、昼食時にお腹が空きすぎて食べ過ぎてしまうのを防ぐことにもつながります。朝からごちそうを食べる必要はありません。自分にできることから少しずつステップアップし、朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう。

<p>1日の活動力のもとになる</p> 	<p>脳や体を目覚めさせる</p> 	<p>生活のリズムを整える</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

バランスの良い食事を目指してまずは、出来ることから始めてみよう！

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという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。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。

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

運動と栄養

天候の良くなるこの時期、中学校では様々なスポーツ大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するには「栄養」とって体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。毎日の食事では、たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを意識することで、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。学校給食は、成長期のみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために、1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など、不足ぎみな栄養素はやや多めにとることができるように考えて献立が作られています。同時に食べ物の匂いや献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。毎日の給食で体力を養ってください。

熱中症対策について知っておこう

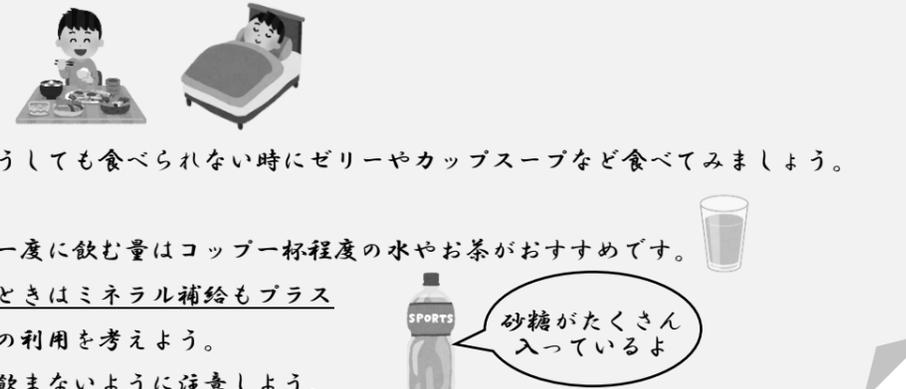
近年の気候変化で、5月でも真夏日や猛暑日になることがあります。この時期の体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症の危険があります。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする。体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気を付けましょう。

熱中症予防3か条

その一 早寝・早起き・朝ごはん
基本の「き」です。
毎日の朝ごはんは大切ですが、どうしても食べられない時にゼリーやカップスープなど食べてみましょう。

その二 のどが渇く前に水分補給
こまめな水分補給が大切です。一度に飲む量はコップ一杯程度の水やお茶がおすすめです。

その三 たっつぷり汗をかいたときはミネラル補給もプラス
スポーツドリンクや経口補水液の利用を考えよう。
ただ水代わりに、毎回グビグビ飲まないように注意しよう。



初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ？衛生管理の“あるある”大ピンチ

あるあるピンチ①
「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている

水だけの手洗いでは、手についた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんで丁寧に洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②
外での食事や、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口を付けたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ！

やや高めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策！」(2025年3月閲覧)