食育だより



令和８年
５月号

（毎月19日は食育の日）

徳島市国府小学校

新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

食事

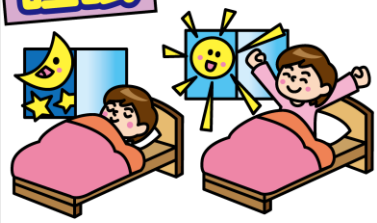
朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、１日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

おすすめ給食レシピ

ばんさんすー

給食でも大人気、野菜がたっぷり入った中華風の酢の物です。
さっぱりしていて食べやすいので、ぜひお家でも作ってみてくださいね！

＜　材料（４人分）　＞

	ハム	６０g
	卵	４０g
	はるさめ	３０g
	キャベツ	１００g
	にんじん	２０g
	きゅうり	６０g
A	砂糖	大さじ１
A	薄口しょうゆ	小さじ４
A	酢	小さじ４
A	ごま油	少々
A	ねり辛子	お好みで

＜　作り方　＞

① Ａの調味料を合わせて、たれを作る。
② 卵を割り、きんし卵を作り冷ます。
③ はるさめはゆでてもどし、水でさっと冷ます。
④ ハム、キャベツ、にんじん、きゅうりはせん切りにし、それぞれゆでてすばやく冷ます。
⑤ 材料が冷めたらすべて混ぜ合わせ、①のたれで和える。





そろそろ気をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！ 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんでまずはしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル（塩分含む）も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあるよ。糖分や塩分を含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

健学社　「食育フォーラム５月号」より