

# きゅうしよく 5月 給食だより

れいわ ねんど がつ  
令和7年度 5月  
い さ し り つ が つ こ う き ゅ う し ゅ く  
伊佐市立学校 給食センター



しん ねんせい がつこうきゅうしよく  
新1年生の学校給食はどうでしょうか？食べ慣れない食材や味付け、見た目等に戸惑っていることと思いま  
す。少しずつ慣れて食べられるようになりますので、ご家庭でも励ましていただければ嬉しいです。

さわやかな新緑の季節、健やかな学校生活を送りましょう。

## うんどう えいよう 運動と栄養

しょうがっこう うんどう きかい ふ ちゅうがっこう たいかい む ぶ がつどう ほんかくてき じき かつぱつ うんどう  
小学校では運動する機会が増え、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネ  
ルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。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つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な  
栄養素をかたよりになく、とりやすくなります。

### ふくさい 副菜

やさい きのこ かい 海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、  
食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水  
化物も多く、エネルギー源にもなります。

### きゅうにゅう 牛乳

きゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱ  
く質が多く、体づくりの材料になります。  
さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体  
の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

### しゅざい 主菜

にく わさ たまご だいず だいずせいひん  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱ  
く質を多く含み、体をつくる材料になりま  
す。また豚肉や大豆に多いビタミンB<sub>1</sub>は  
炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### くだもの

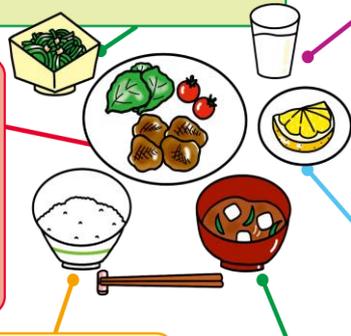
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体  
の調子を整えます。またビタミンCは疲労  
回復にも役立ちます。

### しゅじく 主食

ごはん、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体  
を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。  
朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

### しるもの 汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、  
さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



ごえんじこ  
誤嚥事故を防ごう！～よくかまずに飲み込んでしまうことがないように注意しましょう～

こうごた  
交互食ベが  
おすすめです

てきぎ すいぶん  
適宜、水分でのどをうるおし、食事の合間  
もほどよく水分をとる。

×

ひとくち  
ひと口にたくさん詰め  
込まない

いちどくち  
一度口を閉じ、よく  
かんで食べる