きゅうしょくだより

令和７年５月号
昭島市立つつじが丘小学校
栄養士　青柳　めぐみ

新緑が目に鮮やかな季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって１か月がたちましたが、疲れがでやすい時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

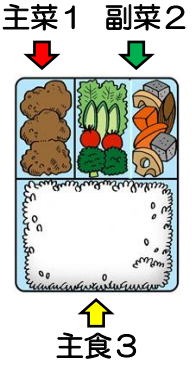
５月１９日(月)はお弁当の日です！

「お弁当の日」は、ご家庭で一緒にお弁当の献立を考え、準備をすることで食への関心を高めるきっかけになります。ちょっとしたことでも構いませんので、できる範囲で子供たちと一緒にお弁当作りにチャレンジしてみてください。ぜひ、この機会に、ご家庭でも「お弁当の日」のことを話題にしていただけたらと思います。

お弁当作りのポイント

＊自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ

お弁当箱の大きさ（容量）の目安は、１～３年生で約５００～６００ml、４～６年生で約６００～７００ml くらいです。自分が食べきれる量を考えてみましょう。



＊栄養バランスを考える

お弁当箱を６等分して、ごはんやパンなどの主食が３、魚や肉、卵などのおかずになる主菜が１、野菜やきのこなどの副菜のおかずが２の割合にすると、栄養のバランスがとれます。

＊お弁当にあった食材を選ぶ

時間がたってもおいしく食べられる、汁が出ない、形がくずれにくい料理を選びましょう。

＊衛生に気をつけて、清潔に調理をする

清潔な調理器具を使いましょう。肉・魚・卵はしっかり加熱しましょう。

また、おにぎりはラップ等を使ってにぎりましょう。

＊すきまがないように、ぴったりつめる

料理をよく冷ましてから、動かないようにすきまなくつめましょう。

＊おいしそうに見えるようにつめる

彩りや、料理の高さも考えて、おいしそうにつめることも、大切です。

5月31日（土）は スポーツフェスティバルです！

今月はスポーツフェスティバルがあります。そして、練習も始まるので、規則正しい生活や１日３食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

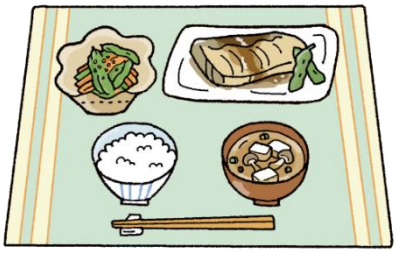
力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き　早寝　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。朝ごはんを抜いてしまうと、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。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、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て食べ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。

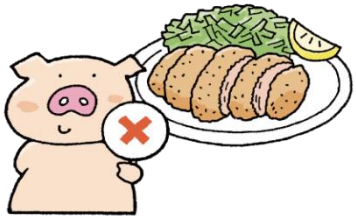
水分補給

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。

Q. スポーツフェスティバルの前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. スポーツフェスティバルの前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

力をつけようと、とんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて 全力で楽しもう！