

5月

# 給食だより

令和8年5月1日  
北区立王子第三小学校

## ～丈夫な体をつくる食事～

5月に入り、これから運動会の練習が本格化してきます。練習から本番までけがなくのりきるために、食事の面から丈夫な体づくりを心がけましょう。

### ①体のもとたんぱく質

たんぱく質は、体の中で筋肉や血のもととしてはたります。体づくりや疲労の回復には欠かせない栄養素です。

多く含む食材：肉、卵、魚、豆など



### ②カルシウムをとる

カルシウムは骨や歯のもととなり、骨格を作る大切な栄養素です。また、運動するとき筋肉の収縮時にもカルシウムが必要になります。

多く含む食材：牛乳、乳製品、海藻、小魚など



### ③運動前には炭水化物

糖質を含む炭水化物は体を動かすエネルギーになります。運動前には炭水化物のもととなる主食はしっかり食べましょう。

主食の例：ごはん、パン、めん、芋



### ④ビタミンでサポート

ビタミンB6：たんぱく質の代謝を促す。

(赤身魚、鶏肉、バナナ)

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。

(きのこ類、卵、青魚など)

ビタミンB1：糖質の代謝を助ける。

(豚肉、うなぎ、ほうれんそう)

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

5月には連休があります。夜ふかしをしたり、朝寝坊で朝ごはんを食べなかったりと生活が乱れてはいませんか？早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べて生活リズムを取り戻しましょう。朝ごはんを食べる習慣がない人は、はじめは一品から何かを口にしてみましょう。

### ★朝ごはんの効果★

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

### 朝ごはんステップアップ

ステップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)