



# 5月 給食たより



令和5年度5月

小出学校給食センター

## 今月の給食目標

### 正しい食事マナーを身に付けよう！

#### 良い姿勢で食べる



#### 食事のあいさつ

いただきますや  
ごちそうさまは  
感謝の気持ちをこめて！



#### 好き嫌いをしない

苦手なものにも挑戦！  
まずは一口、食べてみま  
しょう。



① 他にもどんなことに気がつけたら良いか、  
考えてみましょう。

## カルシウムのお話

### どんな栄養素？

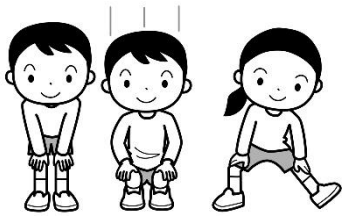
カルシウムは、骨や歯を強くするはたらきのある栄養素です。集中力を高めたり、傷の治りを助けたりするはたらきもあります。



### カルシウムが多い食品

- ・小魚 (ししゃも、いわしなど)
- ・海藻類 (わかめ、ひじきなど)
- ・厚揚げ
- ・ほうれんそう、小松菜
- ・牛乳、乳製品
- ・さくらえび

など



# もうすぐ運動会！

～元気にからだを動かすために～



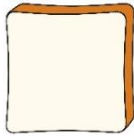
## 糖質＋ビタミンB1で力を発揮！

体を動かすもとになる糖質は、エネルギー源として体の中にためておくことができます。この糖質を効率よくエネルギー源に変えてくれるのが、ビタミンB1という栄養素です。糖質と一緒にとると、体の動きがよくなります。

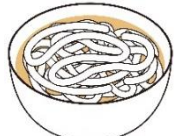
### 糖質を多く含む食品



ごはん



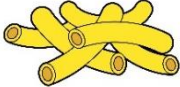
パン



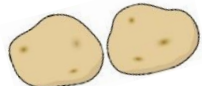
めん



もち

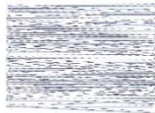


マカロニ



じゃがいも

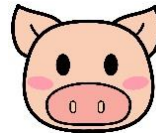
はるさめ



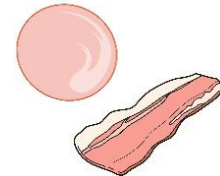
ビーフン



### ビタミンB1を多く含む



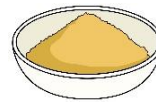
豚肉



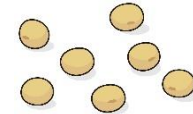
ハム・ベーコン



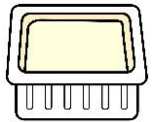
ごま



きなこ



だいず



とうふ



カシューナッツ



こんにゃく



のり

普段からバランスのよい食事をとって、健康な体づくりや運動能力の向上につなげましょう！

### 水分補給を忘れずに！

体の水分が不足すると、運動能力が低下します。

のどが渇いてからの水分補給では遅いと言われています。

水分が足りているかどうかは、おしっこの色で判断することができます。

おしっこが薄い黄色であれば水分が足りています。濃い色になるにつれて

水分が不足していることとなります。自分の状態をチェックしてみましょう。

こまめに水を飲もう！

