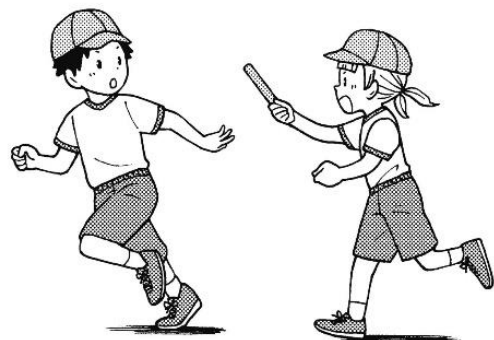


# 給食だより 5月

令和8年4月30日  
大森第四小学校  
校長 後藤 眞里  
栄養士 石橋 奈々

## しっかり食べて元気にスポーツ！

今月は運動会があります。  
わたしたちは、食べ物を食べること  
で、活動するためのエネルギーや栄養素  
を補給しています。そのため、元気に体  
を動かすためには、1日3食を規則正  
しく食べることが大切です。



## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動量が増える時も、主食・主菜・  
副菜がそろった栄養バランスの良い食  
事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エ  
ネルギー源となる、ごはんなどの主食  
を多めにとるのがよいです。

運動の後は胃腸も疲れている場合が  
あるので、なるべく消化の良いものが  
おすすめです。

## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5  
月ごろから発生しています。体の中の水分が  
不足すると、熱中症を起こしやすくなるた  
め、水分補給が大切です。のどがかわく前に、  
こまめにとることがポイントです。



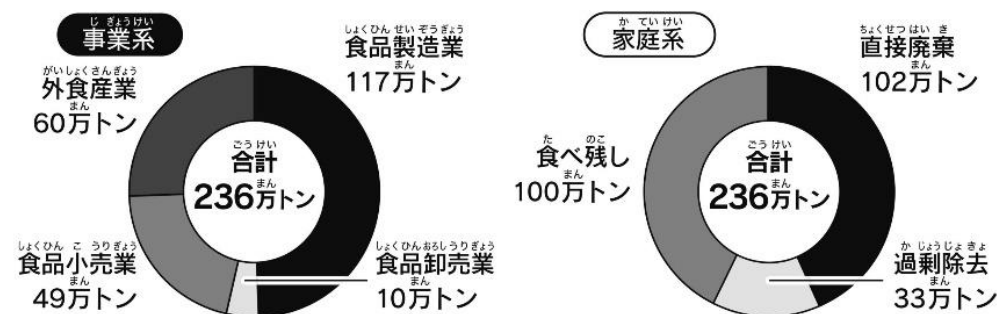
## 毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食を通して、栄養バランスや知識について、地域の郷土  
料理や行事食についてなどの食文化を伝えていきます。また、  
皆で協力して給食時間を過ごすことで、正しい手洗いや配膳  
の方法、食事の作法などを身に付けていきましょう！



## Dataで見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

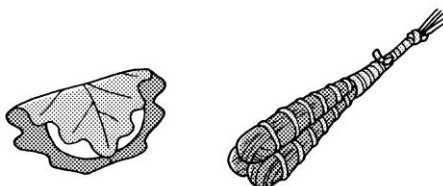
日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残り  
やつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因で  
す。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

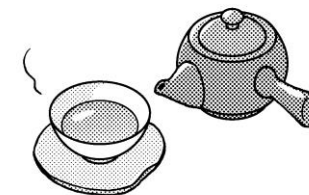
## 5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりを飾り、かし  
わもちやちまきを食べて、男の子の成長  
を祝う行事です。給食では5月7日に  
中華おこわを出します。

## クイズ 緑茶と同じ原料で つくられた茶は？

- ① 麦茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



°&#1249>C<4&#22611  
?キ/4±)999? 刊&#22611  
ちゅうか だ  
中華おこわ