

2026年

5月 食育たより



～フイリソシンカ～



令和8年5月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



- ☆給食目標☆
衛生に気をつけよう
- ☆栄養目標☆
食品の働きを知ろう

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

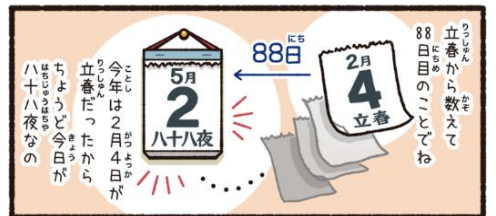
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

はちじゅうはちや 八十八夜



今年の八十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。

初夏からの水分補給

朝ごはんではまずしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



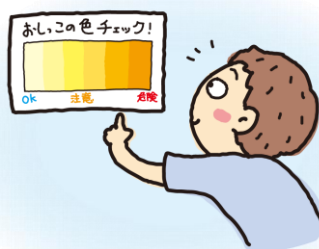
ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。



写真：4/13(月)の給食 幼・小・中が揃った最初の日はカレーライスでした☆ 給食のカレーは最高です(^^)／