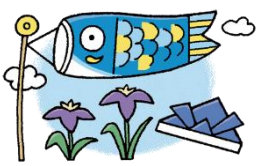
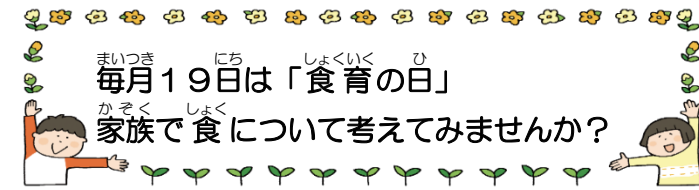




食育だより



第2号 2025年(令和7年)5月9日発行
ふくやましりつかすがしょうがっこう
福山市立春日小学校
栄養教諭



新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。今月はみなさんが楽しみにしている運動会もあるため、力を十分に発揮できるように今からしておいたほうが良いことを紹介します。



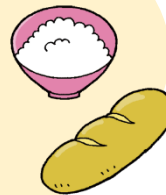
1日3食しっかり食べよう!

私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、運動会で練習したとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。

運動会の前日や当日の朝には

何を食べたらいいの?

前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。揚げ物などの脂っこいものや、すしや刺身などの生ものは控えたほうが良いです。また、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にします。



こまめに水分補給をしよう

熱中症は、体がまだ暑さになれていない5月頃から発生しています。運動会の練習が始まり、外で活動する時間が増えます。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。



かわまえ
のどが渇く前に、こまめにとる
すいぶんほきゅう
ことが水分補給のポイント!



5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は元々、中国から伝わった厄払いの行事ですが、今は子ども達が元気に育つように願う行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。



なぜ「端午の節句」に柏餅を食べるの?

柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは古代中国から伝わったものです。



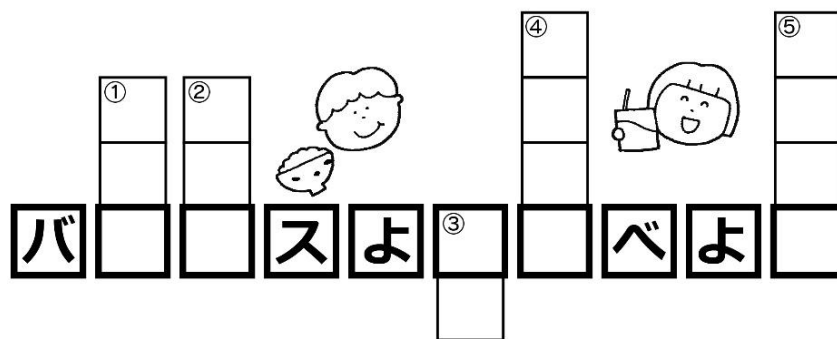
給食では5月7日(水)に「端午の節句献立」として登場しました。

- ・たけのこご飯
- ・すまし汁
- ・柏餅
- ・牛乳



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。