

2026  
5月号

# 食育だより

大泉  
中

〜つるつるのますにふかふか〜

新生活が始まってほぼ一か月が経ちます。校庭からは早くも月末の運動会に向けて、練習に励む声が聞こえてきています。運動会に向けてケガなくしっかり練習するため、また運動会当日に最高のパフォーマンスをするため、栄養バランスのとれた食事と運動・睡眠を心がけ、体調管理をしていきましょう！

## もりもり食べて 最高のパフォーマンスを!!

運動会も

部活の  
大会も

### 【炭水化物】

ご飯・パン・麺・芋類・油脂類

など

持久力の源はエネルギーです。エネルギーのもとになる炭水化物を摂りましょう。

エネルギーは運動だけでなく勉強などで脳を使う時や寝ている時までも消費されています。食事ですっかり補いましょう。脂質もエネルギー源になりますが、摂り過ぎには注意しましょう。

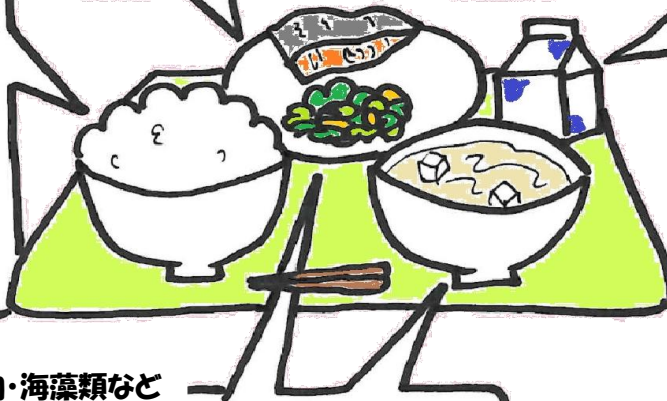
### 【たんぱく質】肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品

など

炭水化物によって得たエネルギーを最大限に生かすには筋肉が必要です。体をつくるもとになる「たんぱく質」をしっかり摂って、体づくりをしましょう！

### 【飲用牛乳】

筋肉量を増やすには運動後すぐにたんぱく質を摂取することが大切です。また運動によってエネルギーが多く消費されているため、エネルギーの補給も大切です。そのどちらにも適しているのが牛乳です！給食ではほぼ毎日登場しているので、ぜひ飲むようにしましょう♪



### 【ビタミン・ミネラル】野菜・果物・海藻類など

炭水化物・脂質・たんぱく質がそれぞれの働きをしっかりするためにはビタミン・ミネラルの助けが必要です。せっかく食べても身にならない…ということのないよう、野菜や果物、海藻類を意識して食べるようにしましょう！



“元気に本番を  
迎えよう!!”

### ◎練習で疲れがたまっている人は…豚肉、卵、青菜、ナッツ類、生野菜、フルーツなど

疲労回復効果のあるビタミンB群やCが多い食事がおすすめです。

かんきつ類に多いクエン酸は疲れの元を取ってくれる働きもあります。

### ◎緊張している人は…大豆製品、海藻、魚介類、バナナ、チーズなど

神経をコントロールする働きのあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、必須アミノ酸のトリプトファンの含まれる食品（豆腐、バナナ、チーズ等）をとりましょう。

# 注目! 今月の給食

# 今が旬だよ!

# 初カツオ

日本で古くから食べられており、鰹節の原料としても利用されてきた魚、カツオ。名前の由来は「身が堅い」=「堅魚」ということで、漢字で「鰹」と書きます。

旬は年に二回あり、初夏に餌を求めて北上するものを「初カツオ」、秋に産卵のために南下するものを「戻りカツオ」と呼びます。今が旬の初カツオは脂肪分が少なく、さっぱりとした味わいです。

★給食に登場!★

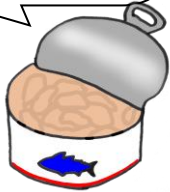
21日

【かつおと生姜の

炊き込みご飯】

ぜひもりもり食べて  
くださいね!

マグロとともに、  
ツナ缶の原料にも  
使われています!



## 15日【山菜ごはん】

料理に使われる山菜は、植物の新芽の部分です。新芽には植物が成長するための栄養素がたくさん蓄えられています。山菜ごはんて成長パワーをゲットしましょう!



## 21日【抹茶小倉寒天】

5月は新茶の季節です。そして5月21日は国連が定めた「国際お茶の日」です。お茶に関する長い歴史・文化や健康への効果を知り、今後の茶葉産業の発展について関心を高めることが目的です。おいしいデザートを食べながら、お茶について考えてみましょう!



## ● 4月の主な食材の産地 ●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・福島・北海道、米:岩手(ひとめぼれ)

小松菜:東京、人参:徳島、かぶ・ねぎ:千葉、じゃがいも:鹿児島、キャベツ:愛知、玉ねぎ:長崎・北海道、もやし:にら:栃木、きゅうり:千葉、チンゲンサイ:静岡、ピーマン・さつまいも・しょうが:茨城、にんにく・ごぼう:青森、えのき:長野、いちご:茨城、豚肉:青森・群馬、鶏肉:岩手、かつお:宮城、さば・ししゃも:ノルウェー