



給食だより 5月

給 セ 第 2 - 2 号
習志野市学校給食センター
令和7年5月号 保護者用

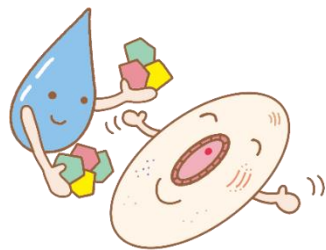
新学期が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。徐々に気温が上がり、5月は最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることもあります。体がまだ暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まるため、こまめな水分補給と体調に気をつけたい時期です。1日3食の食事をきちんととって、規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう！

こまめに水分補給を

人間の体の半分以上は水です。尿や便、汗として排出、また呼吸や皮膚から自然に蒸発し失われています。体内から水分が1%失われると喉の渇きを感じます。喉に渇きを感じた時は既に脱水が始まっている状態なので、できれば喉が渇く前に水を飲むのが望ましいです。そのためにも、起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。

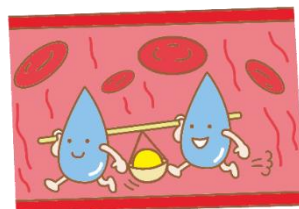
体の中で水はどんな働きをしているの？

体内の生化学反応に関わる



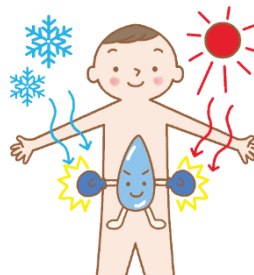
食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます(代謝)。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまでくまなく行き渡っています。

体温調節



水は「比熱(質量1gの温度を上げるのに必要な熱量)」が高く、実は温まりにくくかつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

～ 運動会に向けて ～

5月には、体育の時間や休み時間に、競技や応援の練習も始まってきます。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて、元気に運動会を迎えましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

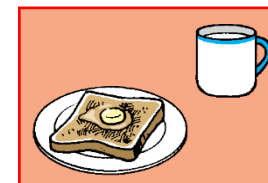
元気の源は食事から！特に、朝ごはんは午前中からしっかりと活動するために大切なエネルギー源です。さらに、米飯や汁物などには水分や適度な食塩などが含まれており、水分を補うこともできます。欠食すると、一日に必要なエネルギーや栄養素の不足を招きます。元気に過ごすためにも、まずはしっかりと食事を取り、十分な睡眠と休息で疲労を蓄積させないことが大切です。



水分補給としては、カフェインのない麦茶がおすすめです。



主菜・副菜などを1品プラスしてみましょう。



いつもの朝食に
プラス1品

ごはんやパンなどの主食と組み合わせ、栄養バランスを意識できるとよいですね。

朝ごはんを食べていない人は、まず何か食べることから始めましょう！

❀給食センターより❀

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。学校給食の目標のひとつに、「学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと」とあります。学校が楽しい、学校に行きたい！と思う理由の中に、「美味しい給食」を挙げる児童も多くいます。みなさんの期待に応えられるよう、食事内容の充実を図り、魅力ある美味しい給食の提供を目指してまいります。