



# 5月食育だより

令和8年5月号  
大府市教育委員会

## うんどうのうりょく たいせつ 「運動能力アップのために大切なことは？」

運動うんどうをしていて「もっとうまくなりたい」「強つよくなりたい」と思おもう人もいひとるのではないできそくしょうか。規則きそく正しい生活せいじつをして、食しょくじ事をししょくじっかりとり、自じぶん分のレあベルに合あわせてスあキルアップをめざしまあしょう！

### せいじつしゅうかん 生活習慣



はやね  
早寝



はやお  
早起き



あさ  
朝ごはん

体調たいちようを整ととのえるために、朝あさごはんをしあさっかりとりまあさしょう。体からだが目めを覚さまし、活かつどう動さしやすかつどうくなります。ケガけがの防ぼうし止とにもつあながります。また、疲つかれをとりやすつかくするために、睡すいみん眠たいせつも大すいみん切たいせつです。

### しょくじ ひつよう えいようそ 食事と必要な栄養素

たんすい かぶつ  
炭水化物

からだ うご  
体を動かすエネルギーになる  
じきゅうりょく  
持久力アップにつながる



たんぱく質

きんにく  
筋肉をつくる  
からだ  
体をつくる



むきしつ  
無機質

ほね つよ  
骨を強くする  
つか  
疲れにくくする



ビタミン

えいよう  
栄養をエネルギーに変えやすくする  
からだ かいふく たす けんこう たも  
体の回復を助け、健康を保つ



ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策に、  
すいぶんほきゅう わす  
水分補給も忘れず  
にしましょう！



おほ  
多くの食品を組み  
あ  
合わせて食べまあしょう。  
からだ ひつよう えいようそ  
体に必要な栄養素を  
まんべんなくとること  
ができます。

## めざせ適塩！一口メモ ~ 今年度も適塩をめざして~

食塩しょくえんは、生せい命めいを維い持じするたひつようめに必ひつよう要すですが、とすり過せいぎせいは生せい活かつしゅう習かん慣びょう病びょうに  
つながりやすくなります。そのため、みなさんには「食しょく塩えんのとり過すぎがよ  
くない理り由ゆうや体からだへの影えい響きやう」などを知しってもらった上うで、給きゅう食じよくをおいしく  
食たべてもらいたいと考かんえています。健けん康こうな生せい活かつを送おくることができるように、  
「適てき塩えんの食しょく事じ」を身みに付つけていきましょう。



よしお  
良塩くん

日本高血圧学会  
減塩・増カリウム啓発キャラクター  
©2017 日本高血圧学会

【お知らせ】

今年度も、毎月まいつきの食育しょくいくだよりでは、ご家庭での「食塩しょくえんのとり方かた」の参さん考こうにしていた  
だけるような内ない容ようを掲けい載さいしていきます。大府市のホームページでは、給食きゅうじよくおおすすめレシシ  
ピしょうも紹しょう介かいしています。ぜひ、ご活かつ用よういただき、ご家か族ぞくで「適塩てきえん」を心こころがかけてください。



まいつき 19日 は「食育の日」 ~おうちでごはんの日~



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。