



5月食育だより

令和8年5月号
大府市教育委員会

うんどうのうりよく 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、食しょくじ事をしじょうじっかりとり、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、朝あさごはんをししっかりとりまましょう。体からだが目めを覚さまし、活かつどう動どうししやすくなります。ケガけがの防ぼうし止しにもつつながります。また、疲つかれをとりやすやすくするために、睡すいみん眠たいせつも大だい切せつです。

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
合わせて食べまましょう。
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ために必ひつ要ようですが、とすり過せぎは生せい活かつ習しゅう慣かん病びょうに
つつながりやすやすくなります。そそののたため、みみなさんには「食しょく塩えんのととり過せぎがよ
くよくない理り由ゆうや体からだへへの影えい響きやう」ななどを知しってしららった上うで、給きゅう食じよくをおいしく
食たべたてもららいたいと考かんえてえてていいます。健けん康こうな生せい活かつを送おくることこができるよように、
「適てき塩えんの食しょく事じ」を身みに付つけてていいきまましょう。



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とり方かた」の参さん考こうにしていた
だだけけるよような内ない容ようを掲けい載さいしていきまます。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めレレシ
ピしょうかいも紹しょうかい介かいしています。ぜぜひ、ご活かつ用よういたただだき、ご家か族ぞくで「適塩てきえん」を心こころががけててくだださい。



まいつき 19日 毎月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。