



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けつをして、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あしましょう！

せいけつしゅうかん 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、活かつどう動かつどうしかつどうやすくなります。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あくするために、睡すいみん眠たいせつも大あ切あです。

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！



おお
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ひつようですが、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「食しょくえん塩すのとり過ぎがよく
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がえています。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、
「適てきえん塩しょくじの食み事つ」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、ご家庭かていでの「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ます。大府市おおふしのホきゅうムしよくページでは、給食きゅうじよくおすずめレシ
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」を心こころがけてください。



まいつき にち しょくいく ひ 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。