



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？」

運動をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活をして、食事をしっかりと、自分のレベルに合わせてスキルアップをめざしましょう！

生活習慣



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん

体調を整えるために、朝ごはんをしっかりとしましょう。体が目を覚まし、活動しやすくなります。ケガの防止にもつながります。また、疲れをとりやすくするために、睡眠も大切です。

食事と必要な栄養素

たんすい かぶつ
炭水化物

体を動かすエネルギーになる
持久力アップにつながる



たんぱく質

筋肉をつくる
体をつくる



むきしつ
無機質

骨を強くする
疲れにくくする



ビタミン

栄養をエネルギーに変えやすくする
体の回復を助け、健康を保つ



熱中症対策に、水分補給も忘れずにしましょう！



多くの食品を組み合わせて食べましょう。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～

食塩は、生命を維持するために必要ですが、とり過ぎは生活習慣病につながりやすくなります。そのため、みなさんには「食塩のとり過ぎがよい理由や体への影響」などを知ってもらった上で、給食をおいしく食べてもらいたいと考えています。健康な生活を送ることができるように、「適塩の食事」を身に付けていきましょう。



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、毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩のとり方」の参考にしていただけのような内容を掲載していきます。大府市のホームページでは、給食おすすめレシピも紹介しています。ぜひ、ご活用いただき、ご家族で「適塩」を心がけてください。



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。