

# 食育だより

幸松小学校  
令和7年5月号  
**毎月19日は食育の日**  
\*おうちの人と読みましょう\*

さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。新しい環境に慣れて、少しずつ疲れが出てくる時期もあります。元気よく登校するために、規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## しっかり食べて元気に体を動かしましょう！

5月に入ると、体力テストや、4・5・6年生では6月に行われる市内陸上大会の練習がスタートするなど、運動する機会が多くなります。

わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。体を元気に動かすためには、朝・昼・夜の1日3食を、毎日規則正しく食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025

## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切です



©少年写真新聞社2025

## 忘れずに！水分補給

熱中症は、体が暑さに慣れていない、今の時期でも発生しています。体内の水分が不足すると熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、少量ずつ、こまめにとるようにしましょう。また、普段飲むものは、麦茶や水など、砂糖が入っていないものを選ぶようにしましょう。



## ★2年生がグリンピースのさやむき体験を行いました★

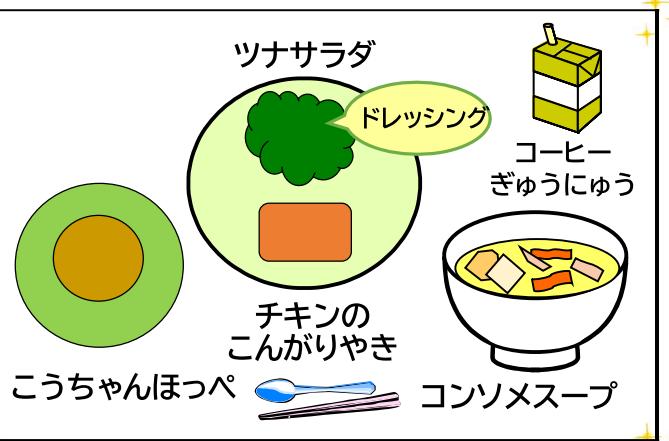
4月21日に、2年生がグリンピースのさやむき体験を行いました。この体験は、食に関する関心を高めることを目的として行っている活動です。みなさんが一生懸命にむいてくれたグリンピースは、調理員さんが美味しい調理し、「グリンピース入りわかめごはん」として給食時間に提供しました。新鮮なグリンピースの甘みを味わうことができ、どのクラスもよく食べていました。



### \*2年生の感想を一部紹介します\*

- ・においは、はっぱのにおいででした。
- ・グリンピースをむいたとき、中みがいっぱいありました。赤ちゃんもありました。おうちでもむきたいです。
- ・さやのなかには9つぶっていました。手ざわりは、おもったよりかたかったです。
- ・とってもきれいにむけてうれしかったです。

## \*5月1日は開校記念日お祝い給食です\*



5月1日の給食メニュー



5月1日の開校記念日を祝って、この日の給食は「開校記念日お祝い給食」です。3月に、今の2年生から6年生を対象に、飲み物・主菜・副菜について、それぞれ食べたいメニューを選ぶアンケートを行い、票の多かったメニューを献立に採用しました。152回目の開校記念日を、児童の皆さんで選んだ給食を通じてお祝いしましょう。