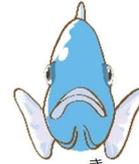


まいつき にち しよくい く ひ
～毎月19日は食育の日～

しんねんど はじ はや つきいじょう す がつ ねん なか ひかくてきす しき
新年度が始まり、早くもひと月以上が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、
きゅう きおん あがることもあり からだ あつ な ねっちゅうしやう とく ちゆうい ひつよう あたら
急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新
しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとって体を整え、朝ごはんをしっかりと食べて
から登校するようにしましょう。

さかな
魚のよさについて知ろう



がつ きゅうしよく さかな つか こんだて おお どうじょう いっぴきまる き み ほか
5月の給食では、魚を使った献立が多く登場しています。一匹丸ごとや切り身の他にも、ツナや
かまぼこなど、さかな つく かこうひん さが いがい はい さかな にがて ひと
魚から作られる加工品も探してみると意外なところに入っています。魚が苦手な人も
いるかもしれませんが、からだ よいことを知って、さかな た けんこう す
体によいことを知って、魚を食べて健康に過ごしましょう。

さかな えいよう
＜魚の栄養＞

たんぱく質が多い

しんく けつえき ほね
筋肉や血液、骨などを作るも
とになるたんぱく質を多く含み
ます。成長期の小学生にはとて
も大切な栄養素です。



ほね じょうぶ
骨を丈夫にする

ほね た ちい さかな
骨ごと食べることができる小さな魚から
は、カルシウムをたくさんとることができます。また、さかな
にはカルシウムの吸収を助け
るビタミンDも多く含まれます。

からだ あぶら おお
体によい脂が多い

にく あぶら ちが さかな あぶら
肉の脂と違い、魚の脂
(DHAやEPA)は体にと
てもよい働きをします。脳の
発達を助け、血液の流れをよく
し、生活習慣病を防ぎます。



かんづめ
缶詰のカルシウムは、切り身の40～50倍！

み ほね かんづめ ほね
身も骨もやわらかくなっている缶詰は、骨の
部分も入っており、カルシウムが多く含まれます。
さばくらべると、さばかんき
の40倍以上のカルシウムをとる
ことができます。



がつ きゅうしよく
5月の給食めあて

しよくじ
食事のマナーを身に付けよう

ちゃわんやおわんは
手に持って食べよう



しやくき も た
食器を持って食べる
とよい姿勢になりやす
くなります。

すき嫌いせずに食
べよう



にがて なものもそれぞ
れ体を元気にするパワ
ーがあります。一口で
もチャレンジしてみま
しょう。

よくかんで食べよう



よくかんで食べると
食べ物のおいしい味が
よく味わえます。

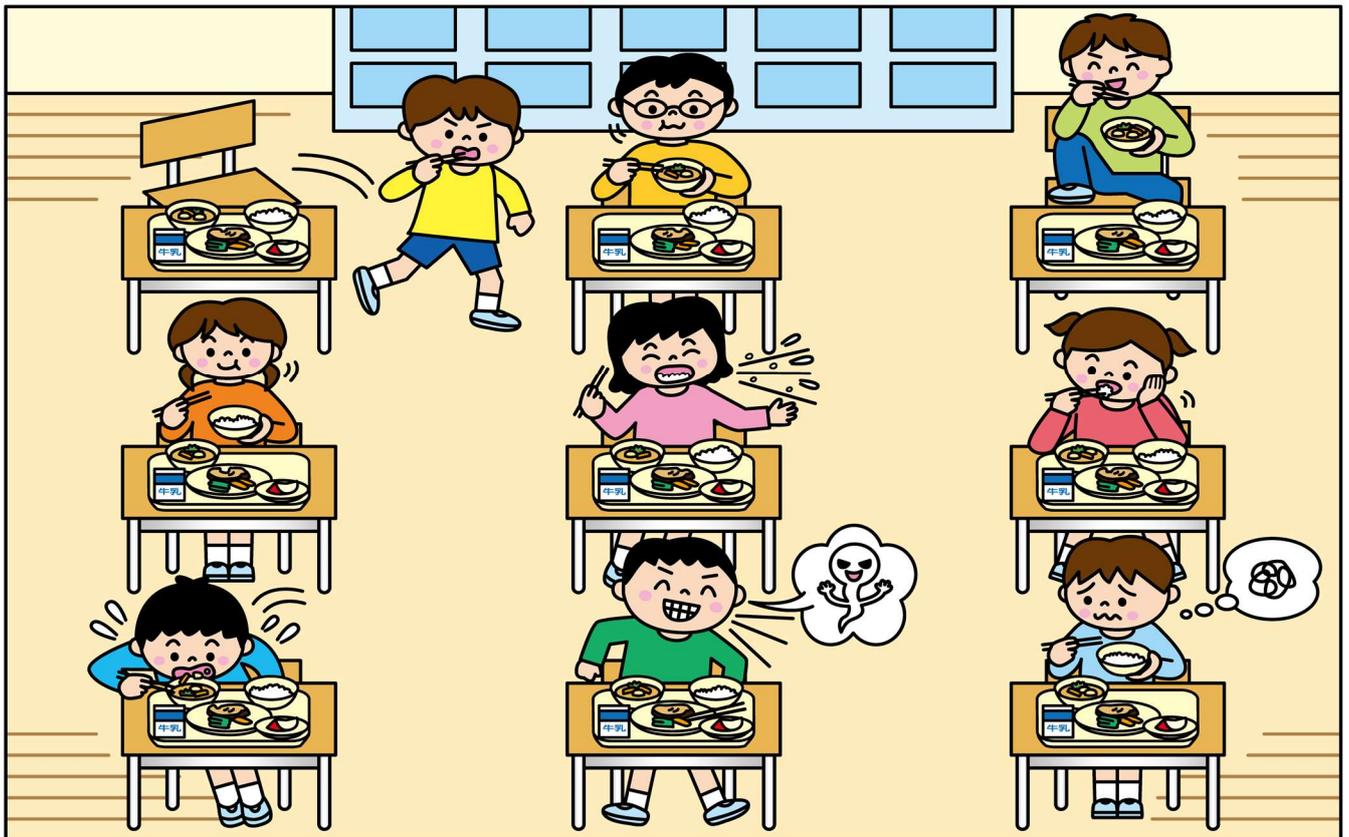
食べている途中で
立ち歩かないように
しよう



ホコリが立ったり、
食べている人の邪魔に
なったりします。

食事のマナークイズ

こんな食べ方
していませんか？



Q1

上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。



- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。



Q2

姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

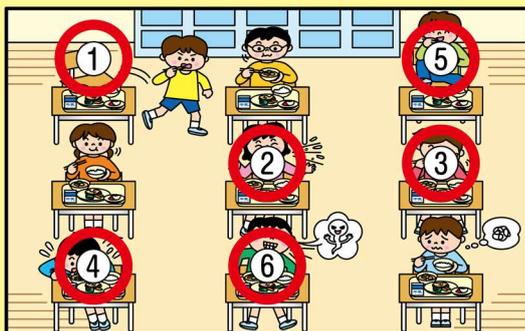


- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。



こたえ

Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

