



給食たより

令和8年度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

さわやかで過ごしやすい日がある一方で、5月5日の立夏を過ぎると暦の上では夏となり暑い日もでてきますね。寒暖差が大きい日もあり、服装の選択が難しい季節となりました。少しずつ、新しい環境にも慣れてきて、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じます。疲れが出てくる時期でもありますので、体調管理に十分注意をして、元気に過ごしましょう。休みの日も、3食きちんと食事を取り、規則正しい食生活を心がけましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。休みの日も、毎日朝ごはんを欠かさず食べるように心がけましょう。また、朝ごはんを食べる時間を確保するために夜にしっかりと寝ること・きちんと朝起きることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」3つセットでできるといいですね。

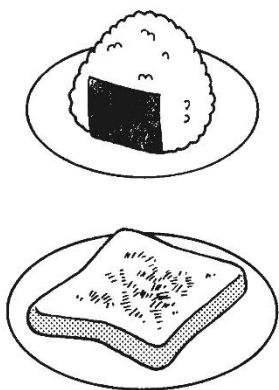


無理なく！

ステップアップ

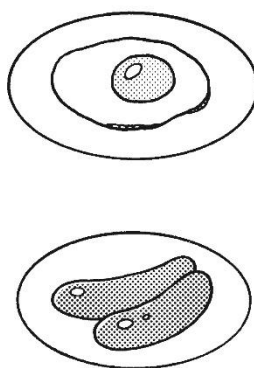
あさ 朝ごはん

ステップ 1
まずは
主食を食べよう



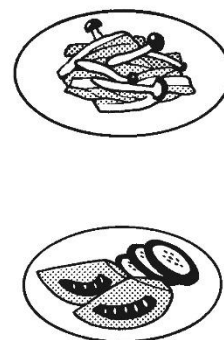
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2
次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3
次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

朝ごはんを毎日食べている人は、朝ごはんの“内容”についても考えてみましょう。そしてバランスのよい朝ごはんを目指しましょう。また、よくかんで食べると、腸が動き始めて朝の排便につながり、脳の血液量が増加して脳の働きを高めるはたらきがあると言われています。朝ごはんもよくかんで食べられるといいですね。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中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、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

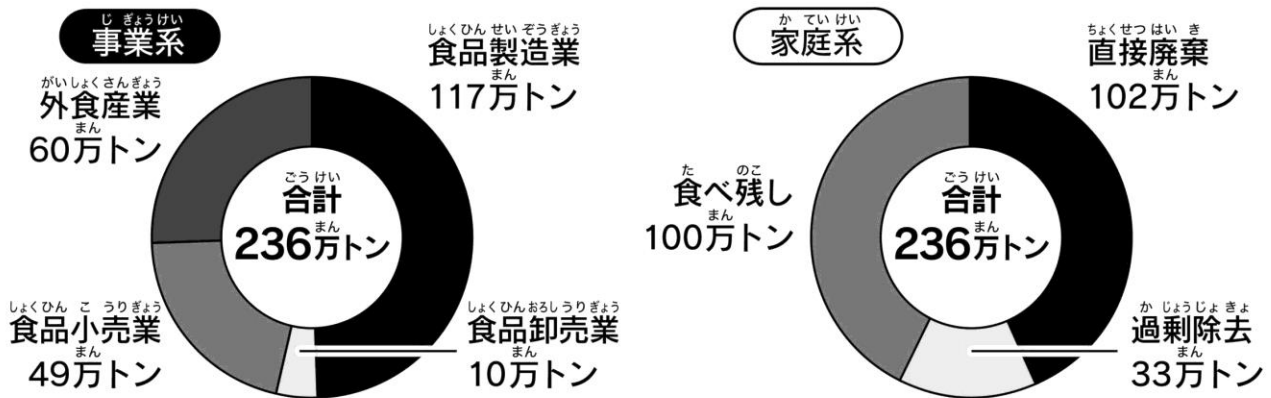


©少年写真新聞社2025

5月は過ごしやすい日だけではなく、暑い日が続くこともあります。運動している時だけではなく、普段からこまめに水分補給をするように心がけましょう。清涼飲料は糖分が多いため、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。飲み物を選ぶときには、十分に気をつけるようにしましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

日本の食品ロスの発生量の推計値(令和4年度)の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度(令和4年度)の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

©少年写真新聞社2025

5月30日は「ごみゼロの日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切です。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物をするときは必要なものだけ買うことや、余った食材は別の料理に活用して食べきるようにすることなどがあります。おうちのひとと、家庭で食品ロスを減らすためにできることを考えられるといいですね。