

5月給食だより



令和 8 年4月30日発行
江東区立第二砂町中学校
栄養士 才野 加奈子

新緑の美しい季節になりました!この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。疲れているときにするとよい食べ方等を紹介するので、参考にしてみてください。早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう!

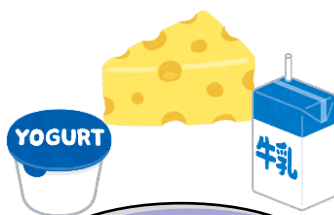
★★環境の変化で疲れたときの食事★★

★緊張などでストレスを感じたとき

ストレスをなくすには、カルシウムや水分をたっぷり取りましょう。カルシウムをたくさん含む食品を食事に意識的にとり入れてみましょう。



小魚類



乳製品



海藻類

★だるさや疲れがとれないとき

ビタミンBを多く含む食べ物(豚肉や卵、豆類など)は体の代謝を上げ、疲労回復を促します。そのとき、ニンニクやニラ、ビタミンC(野菜や果物)をいっしょに食べると効果が上がります。この食べ方は筋肉痛のときにもお勧めです。

ビタミンB群



ビタミンC