

5月食育たより

令和 5年 4月 27日
調布市立上ノ原小学校

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしよくな
新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきました。

がつ おだ ひかくてきす ひ おお いんしよう きゅうきおん たか
5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、急に気温が高くなることもあるため、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しょうかん
汗をかく習慣を身に付けよう！

熱中症を防ぐ食生活のポイント



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

すいみんふそく あせ
睡眠不足や朝ごはん
ぬ ねつちゅうしよう
抜きでは、熱中症の
たか
リスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

おほ ぶく や さい くだもの
カリウムは水に溶けやすいの
みず と
かねつ ばあひ
で、加熱する場合は、みそ汁や
スープがおすすです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

いちど の りよう
一度に飲む量はコップ
1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

あせ
スポーツドリンクや経口
ほすいせき りよう
補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

さつき ば そら こい げんき およ すがた め きせつ がついつか たんご せつく おとこ
五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

| | | | |
|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| べこもち (北海道) | べこもち (青森県) | 朴葉巻 (長野県) | 三角ちまき (新潟県) |
| 麦だんご (徳島県) | 鯉菓子 (長崎県) | 鯨ようかん (宮崎県) | あくまき (鹿児島県) |

元氣の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元氣に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

| | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。 | 体のスイッチ 元氣に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。 | おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした

今月のこんだてより

- 15日(月) ... 1年生にそら豆のさやむきをしてもらいます。むきたて、ゆでたてのそら豆が給食に出ますので、お楽しみに!
 - 23日(火) ... 長野県木島平村は、調布市の姉妹都市です。木島平村について知ってもらうためにも、木島平村の食材を給食で使っています。
 - 25日(木) ... 開校記念日なので、お祝い給食です。松風焼きは、大きな松の木にもちなんだ縁起のよい料理です。
-