

# 



新年度が始まってひと月がたち、1年生も学校生活や給食に慣れてきた様子がう かがえます。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、近年では 真夏日や猛暑日を観測することもあり、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。





# 早寝・早起きをし、朝ごはんを 必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん 抜きでは、熱中症のリ 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

カリウムは水に溶けやすいの で、加熱する場合は、みそ汁や スープがおすすめです。



# のどが渇いていなくても、 こまめに水や麦茶を 飲みましょう

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

スポーツドリンクや経口 補水液を利用しましょう。



### 「最強の1年生を迎えて」

栄養十 渡邉 今日子

毎年どんな1年生が入学してくるのかとても楽しみに春を迎えるのですが、今年の1年生は私が今まで 出会ってきた中で1番よく給食を食べてくれる生徒たちかもしれません!中学校に入学したばかりの頃は、 食器やスプーンが一回り大きくなり、さらにパンやお魚なども今までより大きくなることで食べきれない ことが通常なのですが、今年はほぼ毎日完食しています。1年生でこれはすごいことです。1年生に「準 備が早くていいね」「毎日すごくよく食べているよ。うれしいな」などと声をかけて教室を回ると、ニコ ニコとうれしそうな笑顔とともに「ありがとうございます」と言葉を返してくれます。反対に初めは2.3 年生の方が新しいクラスに対し緊張しているように感じられましたが、だんだんいつも通り食べられるよ うになってきました。

今年も子どもたちに食べることに対し興味を持ってもらい、豊かな食体験を重ねてもらえるように、初 めての献立にも挑戦したいと思います。そして、心と身体の成長に役立つ給食の提供を頑張っていきます。



19日は食育の日ので、 今が旬のたけのこを使っ た、炊き込みごはんを作 りました◎先生たちから も好評でした。



チーフおすすめの「えびとさ つまいものばら天丼|ごはん にもたれをからめるのが、食 が進むポイントです!どもク ラスもよく食べました◎

5月の給食目標は「朝食もしっかり食べよう」です。毎日を元気に過ごすためには、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。



# 朝ごはんの効果









# 運動能力 アップ



### 便秘を 予防する



## 牛活リズムが 整う



# 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。 何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという 組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品 をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみ ましょう。



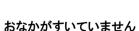








# タごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!





夕ごはんを早めに済ませま しょう。塾や習い事などで夜遅 くなる場合は、2回に分けて食 べるのがおすすめです。また、 寝る前にお菓子を食べたり、夜 更かしをしたりするのはやめま しょう。





### 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分 ほど早く起きましょう。早起 きをして朝の光を浴び、日中 は元気に活動することで、寝 つきもよくなり、早寝・早起 きの習慣が身に付きます。