



5月 給食だより



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。

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

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。



のどが潤いていなくても、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」

栄養士 渡邊 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番よく給食を食べし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、ニコニコうれしそうに笑顔とともに「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◎



元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

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

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

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。

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



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。



おなかがすいていません

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。

