



## 生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------



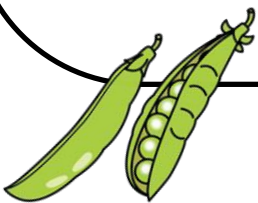
朝ごはんは「熱中症」も予防します！

人は、寝ている間にコップ1杯分の汗をかいていると言われています。ですから、朝起きたときの体は、水分が不足しているのです。朝ごはんを食べることでとることができる水分、塩分は、熱中症の予防や、午前中の活動を支えるためにもとても大切です。最近では5月から夏日になることも多く、運動会の練習も始まるので、熱中症予防のためにもしっかりと朝ごはんを食べてから登校することが大切です。



# 5月の給食しょうかい

- 1日（水） 立春（2月4日）からかぞえて88日目のことを「八十八夜」といいます。この日に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われていて、給食では、抹茶を使ったプリンをつくります。
- 14日（火） 旬をむかえる「かつお」を油でカリッと揚げて、甘辛いタレでからめます。
- 21日（火） 今年の7月26日にオリンピックが開幕します。給食では、オリパラ献立として世界の料理を紹介します。今月は開催地のフランス料理です。
- 24日（金） 運動会がんばれ献立として食べやすく栄養価バッチリのカレーと、人気デザートのカスタードケーキをつくります。
- 29日（水） 成長期にしっかりとりたいカルシウムがたっぷりの「骨ごと食べられる魚」を食べて骨貯金します。



## 2年生がグリーンピースのさやむきに挑戦します。

5月10日に、2年生がこの日の献立「ピースコーンピラフ」に使うグリーンピースのさやむきをしてくれます。向山小の約500人分をさやから出して給食室へ運びます。その日の様子は、ホームページと6月の給食だよりで紹介します。

## 野菜の産地 4月

- |          |      |          |     |            |      |
|----------|------|----------|-----|------------|------|
| *玉ねぎ・・・  | 北海道  | *たけのこ・・・ | 愛媛県 | *にら・・・     | 群馬県  |
| *じゃが芋・・・ | 鹿児島県 | *小松菜・・・  | 東京都 | *さやえんどう・・・ | 鹿児島県 |
| *人参・・・   | 徳島県  | *ピーマン・・・ | 茨城県 | *ほうれん草・・・  | 千葉県  |
| *しょうが・・・ | 高知県  | *ネギ・・・   | 千葉県 | *えのきだけ・・・  | 長野県  |
| *にんにく・・・ | 青森県  | *キャベツ・・・ | 愛知県 | *りんご・・・    | 長野県  |