

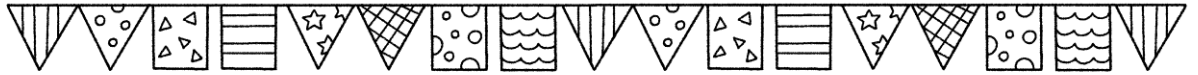
5月 給食だより

令和 6年 4月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

新緑のさわやかな季節になりましたが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もありません。今月は運動会があります。練習が本格的に始まると屋外に出ることが多くなり、熱中症になる危険が増します。子供たちが元気に練習に励むことができるよう、規則正しい生活をこころがけ、1日3回の食事をしっかりとって体調管理をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

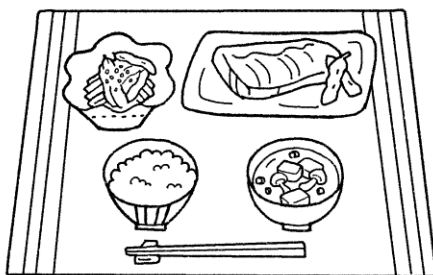


朝ごはん



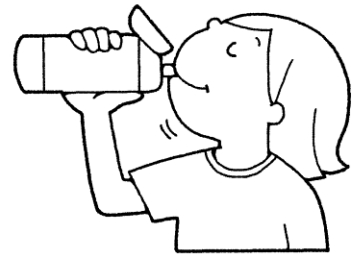
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

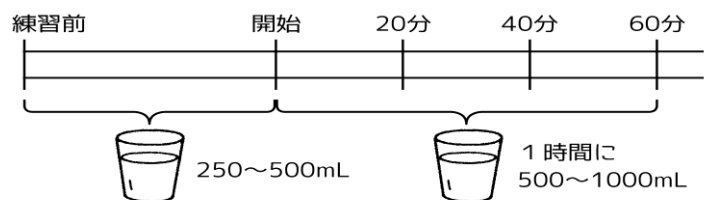
水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

4月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○さやいんげん	北海道	○白菜	茨城県
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	北海道	○たけのこ	愛媛県
○小松菜	埼玉県	○大根	千葉県	○チンゲン菜	千葉県
○長ねぎ	〔 栃木県 練馬区	○じゃがいも	茨城県	○しめじ	長野県
○キャベツ		愛知県	○きゅうり	宮崎県	○えのきたけ
○にんじん	〔 千葉県 静岡県	○ごぼう	青森県	○清見オレンジ	愛媛県
		○セロリ	山形県	○りんご	青森県
		○もやし	栃木県	○にら	千葉県

5月の献立から

★5月1日 新茶のデザート「抹茶ゼリー」

5月は新緑の季節、お茶も新茶が収穫される季節です。1日は八十八夜です。このころから、気候が安定するので農作物に霜がおりる心配がなくなり、農作業が本格的に行われるようになります。茶農家でも新茶のつみとりを始めます。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、一年間無病息災といわれています。給食では抹茶と牛乳を使い、お茶の栄養をまるごといただける季節のデザートを作ります。

★5月2日 端午の節句献立

こどもの日の行事食といえば、「柏もち」と「ちまき」です。本来、ちまきはもち米を笹で包んで蒸しますが、給食では中華風のおこわを作ります。



★5月13日 おかしなお菓子な目玉焼き

見た目は目玉焼きですが、食べると・・・？桃缶と牛乳寒天を使って、目玉焼きのようなデザートを作ります。

★5月19日 長野県の郷土料理

毎月19日は食育の日です。郷土料理や世界の料理などを取り入れていきます。今月は長野県の郷土料理です。「山賊焼き」は、焼きとついていますが、一枚の鶏肉を大きなまま揚げたものです。にんにくがきいていておいしい揚げ物です。

野沢菜は長野県で多く栽培されている野菜です。冬になると雪が多く積もるため、野菜が収穫できなくなります。そのため、一年中野沢菜を食べられるように漬け物にして保存していました。

★5月24日 運動会応援献立

25日は運動会です。みんなが自分の目標に勝つことができるように、とんかつを作ります。ソースではなく甘辛いたれをかけていただきます。本番では練習の成果がでるといいですね。給食室から応援しています。