[家庭数配布]

食育だより

令和5年度５月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

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。

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。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

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

《5月の献立より》

2日(火)‥八十八夜・端午の節句献立

八十八夜とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。給食ではデザートに、抹茶を使った「抹茶ときなこの団子」を作ります。

端午の節句は、別名「菖蒲（しょうぶ）の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。子供たちの健やかな成長を願って、「中華おこわ」を炊きます。

連休前に、2つの行事を合わせた献立になっています。

11日(木)･･･1年生グリンピースのさやむき体験

この日は、１年生に給食に使う食材であるグリンピースのさやむき体験をしてもらいます。給食に間に合うように1時間目に行い、ふっくらとおいしく茹でたグリンピースの入った「グリンピースご飯」を炊きます。冷凍や缶詰のものとは全く違った味わいです。

15日(月)･･･沖縄本土復帰記念日にちなんだ献立

５月１５日は、沖縄本土復帰記念日（沖縄県が日本に帰ってきた日）です。

給食では、沖縄料理である「シシジューシー（沖縄風まぜごはん）」、「豆腐チャンプル（炒めもの）」、「もずくのみそ汁」を作ります。

19日(金)･･･食育の日

魚や豆、海藻、野菜など、子供たちにたくさん食べてもらいたい食材を使った和食です。

22日(月)･･･世界の料理

今月はインドの料理で「バターチキンカレー」を作ります。大きな「ナン」につけて食べます。サラダは今が旬のグリーンアスパラガスの入ったサラダです。

保護者の皆様へ　給食費についてお知らせ

５月から給食費の引き落としが始まります。
給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、
引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

５月の引き落とし日は**５月１５日（月）**です。

引き落とし金額等の詳しい内容は、「給食費のお知らせ」をご覧ください。
１年間ご協力よろしくお願いいたします。