



5月 給食だより

令和5年4月26日
 練馬区立橋戸小学校
 校長 青木 俊哉
 栄養士 一水 幸子

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。

あせ 汗をかく習慣を
 み 身に付けよう!



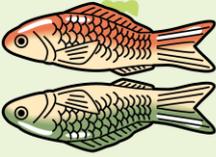
熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p> 	<p>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</p> <p>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。</p> 
<p>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</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>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</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p> 	<p>べこもち (青森県)</p> 	<p>朴葉巻き (長野県)</p> 	<p>三角ちまき (新潟県)</p> 
<p>麦だんご (徳島県)</p> 	<p>鯉菓子 (長崎県)</p> 	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p> 	<p>あくまき (鹿児島県)</p> 

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごす(す)ためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり(しつかり)とることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん(あさごはん)」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)一(い)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただしい)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゆうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



朝ごはんの効果

<p>やる気(き)や集中力(しゆうちゆうりき)が高(たか)まる</p>	<p>イライラ(いらいら)しにく(にく)くなる</p>	<p>運動能力(うんどうのりりよく)アップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が整(ととの)う</p>
-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------

栄養バランスも意識(いしき)しましょう

朝ごはん(あさごはん)には、どんな(た)ものを食(た)べていますか? ご飯(はん)だけ、パン(ぱん)だけ…という人(ひと)もいる(い)かもしれません。何か(なに)か忙しい(いそが)しい朝(あさ)ですが、ご飯(はん)やパン(ぱん)などの主(しゅ)食(しょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁物(じゆもの)、肉(にく)・魚(いさな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組(く)み合(あ)わせを意(い)識(しき)すると、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スが整(ととの)いやす(やす)くなります。さら(さら)に、手(て)軽(かろ)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゆうにゆう)・乳製品(にゅうせいひん)をプ(ぷ)ラスする(する)のもおすす(すす)めです。朝(あさ)ごはん(はん)を食(た)べる習(しゅう)慣(かん)がない(ない)人(ひと)は、何(なに)か1品(ひん)でも食(た)べる(た)ること(こと)から始(は)めてみ(み)ましょ(し)う。

<p>主食</p> <p>ごはん、おにぎり、パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜(やさい)の味噌(みそ)汁(じゆ)、野菜(やさい)スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉(にく)・魚(いさな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)</p>	<p>+ 果物</p> <p>くだもの</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>ぎゆうにゆう、にゅうせいひん</p>

夕ごはん(ゆうごはん)の残(のこ)りや、冷凍食品(れいとうしょくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!

悩み別(なやべつ)・朝ごはん(あさごはん)をおいしく食(た)べるためのポイント

! 食(た)べる時間(じかん)がありません
 …まず(まづ)は頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起き(お)きましょ(し)う。早起(はやお)きをし(し)て朝(あさ)の光(ひかり)をあ(あ)び、日中(にちちゆう)は元(げん)気(き)に活(かつ)動(どう)する(する)こと(こと)で、寝(ね)つき(つき)もよ(よ)くなり、早寝(はやね)・早起(はやお)きの習(しゅう)慣(かん)が身(み)に付(つ)きます。



! おなか(なか)がす(す)いていません
 …夕(ゆう)ごはん(はん)を早(はや)めに済(す)ませま(ま)しよ(し)う。塾(じゆく)や習(じゆく)い事(ごと)などで夜(よる)遅(おそ)くな(な)る場合(ばあい)は、2回(に)に分(わ)けて食(た)べる(た)のがおすす(すす)めです。また、寝(ね)る前(まえ)に小(こ)菓(か)子を食(た)べたり、夜更(よふ)かし(かし)をし(し)たりする(する)のはやめ(め)ましょ(し)う。

