

5月 給食たより

令和8年4月30日
練馬区立小中一貫教育校
みらい青空学園

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといふ伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



給食では5月1日に八十八夜の献立として「抹茶豆乳プリン」を作ります♪

そろそろ気をつけたいね!

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんはまずしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れず。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあげたら早めに飲みきろうね。

ちびちび、こまめに!



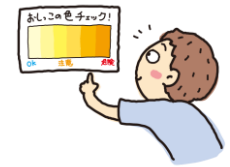
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

給食の食材の主な産地(4月) ※4月17日現在

- ・東京都(小松菜)
- ・青森県(にんにく)
- ・宮城県(鶏ガラ)
- ・北海道(たまねぎ、鮭)
- ・茨城県(白菜、生姜、ピーマン、豚肉)
- ・栃木県(もやし)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・埼玉県(長ねぎ、鶏卵)
- ・群馬県(ニラ)
- ・長野県(セロリー、なめこ、えのき)
- ・愛知県(キャベツ)
- ・長野県(セロリー、なめこ、えのき)
- ・徳島県(にんじん)
- ・愛媛県(清見オレンジ)
- ・鹿児島県(じゃがいも)