



# 5月 給食だより



しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしょく な ようす  
 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うかがえます。  
 がつ おだ ひかくてきす ひ おお いんしやう きんねん まなび もうしょび かんそく  
 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 しゅうかん  
**汗をかく習慣を身に付けよう!**






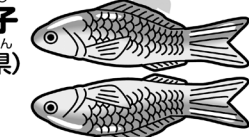

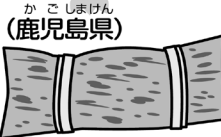


## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>はやね はやお あさ  <b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>すいみんぶそく あさ        睡眠不足や朝ごはんぬねっちゅうしやう        抜きで、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>あお りく やさい くだもの  <b>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</b></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>いちどのりょう        一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>あせ  <b>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</b></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、鯉のぼりが元氣よく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は、「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><b>べこもち</b>        (北海道)</p> 	<p><b>べこもち</b>        (青森県)</p> 	<p><b>朴葉巻き</b>        (長野県)</p> 	<p><b>三角ちまき</b>        (新潟県)</p> 
<p><b>むぎ 麦だんご</b>        (徳島県)</p> 	<p><b>こいがし 鯉菓子</b>        (長崎県)</p> 	<p><b>くしろ 鯨ようかん</b>        (宮崎県)</p> 	<p><b>あくまき</b>        (鹿児島県)</p> 

## 元氣の基本! 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することが基本です。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


<p><b>やる気や集中力が高まる</b></p> 	<p><b>イライラしにくくなる</b></p> 	<p><b>運動能力アップ</b></p> 	<p><b>便秘を予防する</b></p> 	<p><b>生活リズムが整う</b></p> 
---	--	---	---	--

### 栄養バランスも意識しましょう

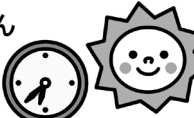

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいられるかもしれません。何か忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> 	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁</p> 	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> 	<p><b>+ 果物</b></p> 
			<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> 

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



### 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

<p><b>! 食べる時間がありません</b></p> <p>…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。</p> 	<p><b>! おなかがすいていません</b></p> <p>…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p> 
---	--