5月 食育だより

令和7年度　　5月号
調布市立富士見台小学校

新年度が始まり，早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが，急に気温が上がることもあり，体がまだ暑さに慣れていないため，熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので，睡眠をしっかりとって体調を整え，朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは，脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は，みそ汁やスープ，牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → おにぎり＋みそ汁 → おにぎり＋みそ汁＋卵焼き

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。

今月の献立紹介

八十八夜ってなぁに？

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと，病気にならないといわれています。新茶を飲んで，ホッと一息つきませんか？

1日（木）「抹茶ゼリー」

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？　八十八夜は，立春から数えて88日目のことで，今年は５月１日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので，農家では，茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また，「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや，末広がりの八が重なることから，農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日は八十八夜にちなんで，デザートに抹茶を使った抹茶プリンを作ります。

5/5 端午の節句

2日（金）「かしわもち」

５月５日は「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」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。「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。

27日（火）「木島平村のアスパラサラダ」

長野県木島平村は調布市の姉妹都市です。富士見台小学校の給食では木島平村で育った新鮮な野菜やきのこ，お米などを使用します。木島平村は，日本でも有数の豪雪地帯で，昼夜の寒暖差が大きくおいしいアスパラガスの生産に適しています。雪国のアスパラは冬の間中，ずっと雪の中で寒さに耐え，その結果，ギュギュっと糖度が増します。そして，アスパラが一番おいしい季節が春！冬の間，栄養を蓄えたアスパラは，とっても甘くてやわらかいです。春一番のアスパラは，食べ逃すと後悔するくらいのおいしさです！この日は木島平村のアスパラを使ったサラダです。味わって食べましょう。

30日（金）「勝つカレー」

３１日はいよいよ運動会ですね。この日は「運動会応援献立」です。人気のカレーライスに「カツ（勝つ）」をトッピングします。練習してきた力を発揮できるようにしっかり食べて本番を迎えましょう。