

5月食育たより

令和 7年 4月 28日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
管理栄養士 竹田 茜

しんねんど はじ 新年度がはじめてひと月がたち、1 年生もだんだんと給食に慣れてきました。
が つ 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、急に気温が高くなることもあるため、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。

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

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。

のどが潤いていなくても、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。

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。

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

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、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちがでやすくなる。</p>
---	--	--

朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした

今月のこんだてより

- 14日(木)・・・1年生にそら豆のさやむきをしてもらいます。むきたて、ゆでたてのそら豆が給食に出ますので、お楽しみに!
 - 27日(水)・・・かぼちゃのスイートトーストは、すりつぶしたかぼちゃにメープルシロップやバニラエッセンスをまぜて食パンにぬってトーストします。
 - 29日(金)・・・ジャージャンめんは、中国の麺料理で、豚ひき肉を特製の味噌で炒めた肉みそを麺にかけて食べる料理です。
-