

5月 給食だより

令和5年4月27日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる

5月はゴールデンウィークが終わると運動会練習が始まりますね。校庭で一生懸命練習しているみなさんを応援する気持ちを込めて、安心安全なおいしい給食を作りたいと思います。5月は過ごしやすい日が多い印象ですが、真夏日のように暑い日もありますので、熱中症対策をこころがけ、本格的な夏が到来する前に、暑さに強いからだを作しましょう。

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。
のどが渴いていなくても、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。

下のグラフは、何を表しているグラフでしょう？



写真は、給食室に戻ってきた、お皿や牛乳パックです。

どのクラスもきれいに片づけていてとてもきもちがよいです。

正解は・・・去年一年間でお皿が割れた枚数をあらわしたグラフです。

一年を通して一番お皿が割れるのが5月です。ゴールデンウィークの長い休みで学校の生活リズムに戻るのに時間がかかったり、運動会の練習が始まると、給食の準備や片付けを素早く終わらせるために、急いでしまい、お皿が割れてしまうようです。忙しい時こそ、落ち着いて過ごしましょう。

