5月 給食だより

令和５年４月２７日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士　林　千早

新年度が始まってひと月がたちました。１年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。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。

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

睡眠不足や朝食抜きでは，熱中症のリスクが高くなります。

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，加熱する場合は味噌汁や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。

5月のこんだてより

１１日（木）　韓国の料理「コンナムルパプ」

「コンナムルパプ」は，豆もやしを使った混ぜごはんです。“コンナムル”には豆もやし，“パプ”にはごはんという意味があります。おかずには，甘辛いタレが特徴的な「ヤンニョムチキン」を作りますよ。

≪給食費の振替について≫

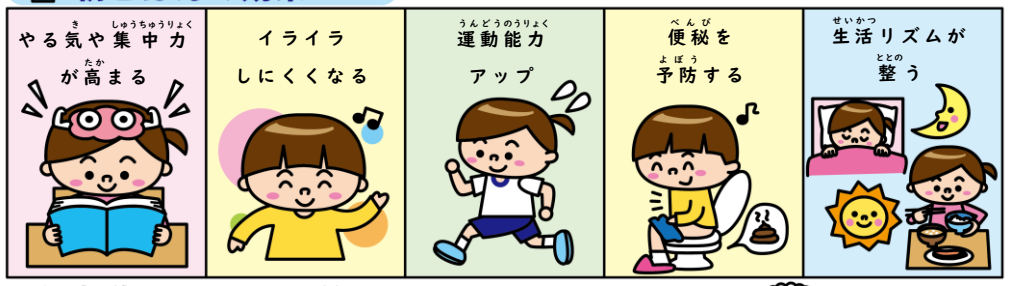
給食費の初回振替日および振替額は以下のとおりです。初回は２か月分(４・５月分)の振替となりますので，未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替日	６/５(月)	５/８(月)				
振替額	8,900 円		9,300 円		9,700 円	

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。

朝ごはんの効果



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？ごはんやパンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが，ごはんやパンなどの主食に野菜たっぷりの汁物，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。

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・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がない人は，まず頑張って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，寝つきもよくなりますよ。朝，おなかがすかない人は，夕ごはんを早めに済ませるようにしてみましょう。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。