家庭数

5月 給食だより

令和5年4月28日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養士

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

2日(火)　八十八夜

立春から数えて８８日目が八十八夜です。この日に摘んだお茶は上等とされていて，このお茶を飲むと長生きすると言われているそうです。給食では，抹茶の揚げパンを提供します。

9日(火)　ご当地献立

この日は滋賀県献立です。滋賀県の家庭の味として親しまれている，とんちゃん焼きを提供します。とんちゃん焼きは，鶏肉に甘めのみそだれをつけて焼いた料理です。

22日(月)～26日(金)　運動会応援献立

運動会前の１週間を運動会応援献立としました。多摩川小学校での初めてのメニューもたくさん入れました。応援献立の説明やポイントは毎日の給食メモで伝えるので，楽しみにしていてくださいね。

《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？　ご飯だけ、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。

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

食べる時間がありません

…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。

おなかがすいていません

…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。