

清瀬中給食だより

5月号

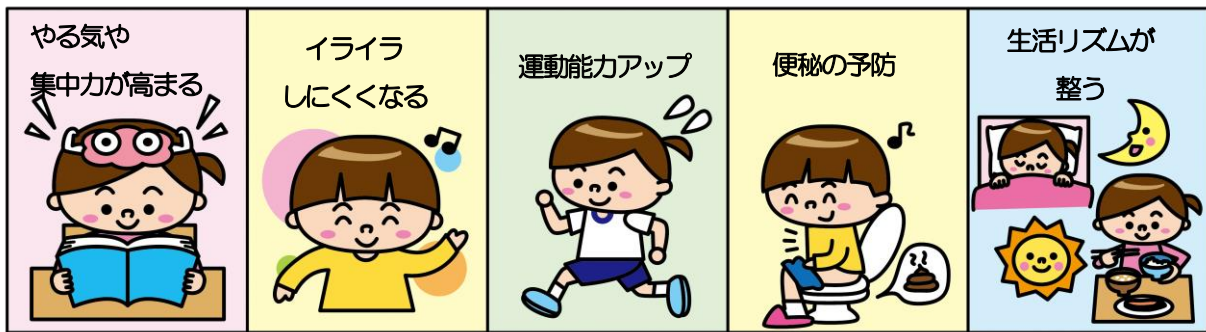
清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子

新学期が始まり1か月が経とうとしています。そろそろ学校生活にも慣れてきたころですが、5月始めは連休があり、生活のリズムが乱れてしまう人がいるかもしれません。

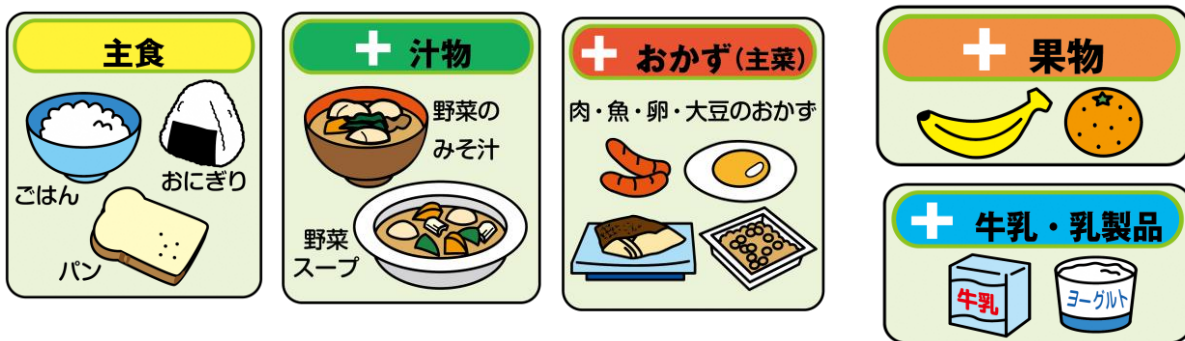
連休明け5月中旬になると、運動会の練習も本格的にスタートします。疲れがたまらないように、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を過ごすようにしましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



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

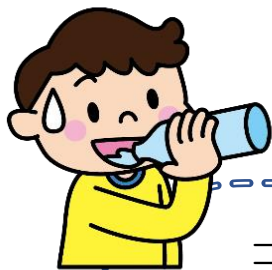
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ 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。





熱中症に要注意!



ゴールデンウィークが過ぎると、あっという間に気温の高い日が続くようになります。身体を動かしているとき以外に、普段の生活でも冷たい飲みものが欲しくなってきますね。夏に向けて、どのような水分補給が望ましいのか考えてみましょう。

★運動中の水分補給は、適切に

熱中症予防には、「のどが渴く前に」「こまめに」水分をとりましょう。

★普段の水分は、お茶やお水でも大丈夫

スポーツドリンクは、塩分やミネラルの補給に適していますが、これは激しい運動などで、大量の汗をかいたときに必要です。普段の水分補給は、お茶や水でも十分です。

★ジュースのとりすぎには、要注意

暑くなってくると、よく冷えた炭酸飲料や、ジュースが欲しくなります。スポーツドリンクも含め、このような飲み物にはたくさんの砂糖が入っています。例えば、500mlの炭酸飲料1本には、砂糖で換算すると約50gも入っています。とりすぎには、十分注意しましょう。

★牛乳も忘れずに

給食のない日もコップ1杯の牛乳を飲みましょう。大切なカルシウム源です。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるま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?

「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2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。



♪ 給食でも八十八夜にちなんで、8日に抹茶を使ったケーキが登場します♪

5月から給食費の口座引き落としが始まります。

初回引き落としは、5月8日(月)です。口座の残高をご確認ください。金額に関しましては、別途お知らせしていますので、そちらをご覧ください。

学校給食の健全な運営にご協力いただけますようお願いいたします。

