

5月給食たより

令和3年度5月号
清瀬市立清瀬第二中学校



熱中症に要注意!

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中の日差しは強く、汗ばむほどの日もある中、月末の運動会に向けて練習をすることも多くあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

合わせて、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



～今月の行事食～

- 6日(木) 八十八夜 「抹茶あずきケーキ」
- 12日(水) 世界の料理～韓国～ 「参鶏湯(サムゲタン)風スープ」
- 19日(水) 郷土料理～高知県～ 「かつおめし」「ぐる煮」
- 28日(金) 運動会応援メニュー 「みそ勝つ丼」



八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならな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5月1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、末広がりや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。

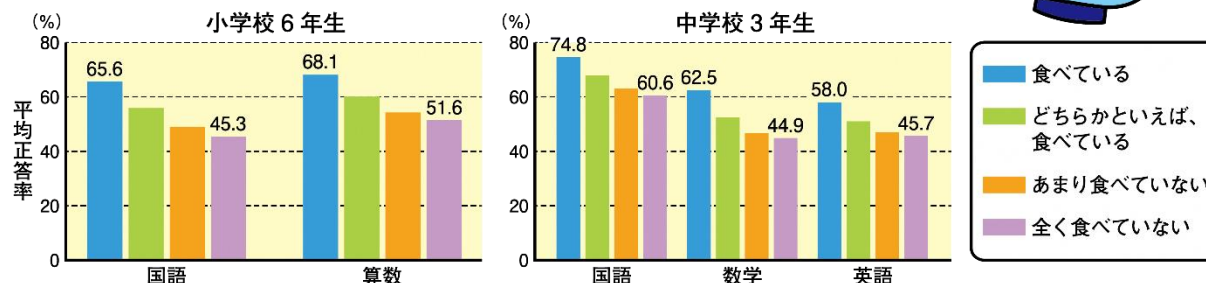


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

| 主食 | 主菜 | 副菜 | 果物 |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------|
| ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん | ウインナー、卵、納豆、豆腐、ちくわ、ハム、ちりめんじゃこ | コーン缶、もやし、乾燥わかめ、きゅうり、キャベツ、レタス | みかん、いちご、バナナ |
| | | | 牛乳・乳製品 |
| | | | チーズ、牛乳、ヨーグルト |