

# 5月給食だよ!

令和5年度5月号  
清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之  
栄養士 津嶋 美希

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

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>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</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>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</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

### ~今月の給食紹介~

8日(月) 八十八夜「抹茶あずきケーキ」・・・立春から数えて88日目を「八十八夜」と言い、この時期に農家では茶摘みや稲の種まきをする目安とされています。給食では八十八夜にちなんで「抹茶」を使ったケーキを焼きます。

11日(木) 新じゃが揚げ・・・今が旬の新じゃが芋を皮ごと揚げて作ります!

19日(金) 高知県「かつおめし」・・・高知県名物「かつお」の角切りが入ったご飯を作ります。

30日(火) イギリス料理「フィッシュ&チップス」「チョコチップスコーン」・・・イギリス2大名物料理が今年も給食に登場です。



## 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

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### 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。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	---

### 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。

