



5月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

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。

汗をかく習慣を
身に付けよう！



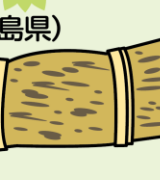
熱中症を防ぐ食生活のポイント

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。 
のどが渴いていなくても、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。 

各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道) 	べこもち (青森県) 	朴葉巻き (長野県) 	三角ちまき (新潟県) 
麦だんご (徳島県) 	鯉菓子 (長崎県) 	鯨ようかん (宮崎県) 	あくまき (鹿児島県) 



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することが基本です。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

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う 
---	--	---	---	--



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。

主食 	+ 汁物 野菜のみそ汁 	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物  + 牛乳・乳製品 
--	--	---	---

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。

