

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、鯉のぼりが元気に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。

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

毎月第3週目 **★5月26日(金)の給食メニューです★**

減塩いいね!週間

5月は15日(月)~21日(日)

減塩レシピ紹介 ~キャベツのごま昆布~

<p>〈材料 2人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 60g こまつな 20g きゅうり 40g 刻み昆布 2g 白いりごま 2g 塩 0.2g しょうゆ 2g 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは短冊切り、きゅうりを小口切りにする。 ②こまつなは2cmくらいに切る。 ③キャベツとこまつなを下ゆでする。 ④野菜と調味料、刻み昆布、ごまを和える。
--	--

※野菜を減塩塩昆布で和えてもOK! な簡単一品です。

お休みにぜひおうちで家族と一緒に作ってください。