



5月 給食だより

令和5年5月
小山市立乙女小学校

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見えてきます。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ます。本格的な夏が到来する前に、早めの熱中症対策をして、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> 

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ります。他にも、やる気や集中力が高まる、イライラしにくくなる、運動能力の向上、便秘の予防、生活リズムが整うなど、重要な役割を果たしています。

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ましょう。日中は元気に活動しましょう。寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。



❗ おなかがすいていません...

夜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るのはやめましょう。



5月5日は「端午の節句」

5/2(火)に「こどもの日献立」を提供します！

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、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」や「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。



各地に伝わる 端午の節句のお菓子

べこもち
(北海道)



べこもち
(青森県)



朴葉巻き
(長野県)



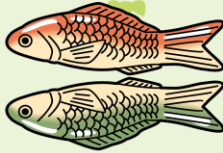
三角ちまき
(新潟県)



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)

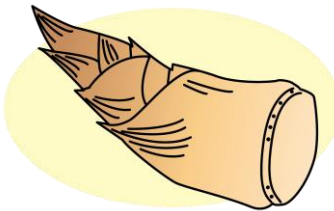


たけのこ



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分収穫して利用します。

春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどんえぐ味が強くなるので、早めの下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆでする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。



給食レシピ紹介

人気の給食のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でも作ってみてください！



【鶏肉のレモン煮】

5月10日献立より

〈材料〉4人分

〈作り方〉

- 鶏もも肉…4切れ (1切れ:50g)
- 塩…少々 【タレ】
- 酒…大さじ1/2
- 片栗粉…適量
- 油…適量
- 砂糖…大さじ1強
- しょうゆ…小さじ2
- 水…大さじ1
- レモン汁…小さじ2

- 鶏もも肉を4枚に切り、塩と酒で下味をつける。
- 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れ、煮立たせる。
- 火を止め、レモン汁を加え、あら熱をとる。
- 揚げた鶏肉を、タレに漬け込む。
- 味がしみこんだら、出来上がり。

レモン汁は加熱すると香りが飛ぶので、最後に加えるのがポイントです