

5月 食育だより

令和5年5月号 都留市立学校給食センター 管理栄養士 古家初珠

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。

あせ 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

| | |
|---|--|
| <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> |

各地に伝わる端午の節句のお菓子

| | | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| <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> |

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

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

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・朝ごはんを美味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てたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。





はちじゅうはちや 「八十八夜」とは？



はちじゅうはちや りっしゅん 立 にちめ 春から数えて88日目にあたる日のこと。
はちじゅうはちや たね 種まきや たう 田植え、 ちや お茶を摘むなど、 はる 春の農作物の さぎょう 作業が行われる時期で、
のうぎょう 農業 ひと をする人にとって大切な日とされています。

なつ 「夏も近づく八十八夜…」と歌われるように、 しんちや ちょうど新茶が出回る季節でもあり、
とし その年の新茶を飲むと ねんかんけんこう 1年間健康で過ごせるという言い伝えもあります。

はちじゅうはちや 八十八夜にちなんで がつ 5月1日の きゅうしょく 給食には とりにく 「鶏肉のお茶パン粉焼き」が こや 登場します。

まいつき にち 毎月19日は しょくいく 食育の日

こんげつ きゅうしょく
今月は... ふるさと給食

きゅうしょく
ふるさと給食

こんげつ やまなしけんさん 今月は山梨県産の しょくざい 食材を使った つか 献立です。 こんだて 梅ジャム焼きに使われている梅は、
こうしゅう 甲州小梅 こうめ といつて、 やまなしけん 山梨県で むかし 昔から そだ 育てられてきている くだもの 果物です！

かいし 甲斐市「梅の里」で うめ 育った さと 小梅を そだ 保存料などを こうめ 使わずに つか 無添加で しあ 仕上げた むてんか 自然の ふうみゆた 風味豊かな しぜん ジャムです。

5がつ19にち（きん）のきゅうしょく

- こどもパン
- ぎゅうにゅう
- とりにくのうめジャムやき
- アスパラとベーコンのソテー
- レタスとトマトのスープ

❖ うめ 梅に入っている はい クエン酸は さん 疲れを つか 回復する こうか 効果があります。
うめ 梅ジャム焼きを たべ 食べて つか 疲れを ふき 吹き飛ばしましょう！



せ かい たび 世界旅メニュー



～イタリア編～

がつ 5月19日から、 にち 日本で にほん G7 しーせぶんひろしま 広島サミットが かいさい 開催されます！

がつ 5月10日には か サミット さんかこく 参加国の一つである ひと 「イタリア」に ちなんだ ちなんだ りょうり 料理を ていきょう 提供します！

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| しゅと <small>しゅと</small> 首都 | ローマ |
| じんこう <small>じんこう</small> 人口 | 6036万8千人（日本の約半分） |
| めんせき <small>めんせき</small> 面積 | 30.2万平方km（日本の約5分の4） |
| こっき <small>こっき</small> 国旗 | |

5がつ10にち（すい）のきゅうしょく

- チーズパン
- ぎゅうにゅう
- いかのトマトソース
- イタリアンサラダ
- マカロニスープ



なぜイタリアといえばトマト？



むかし 昔、 しよみん イタリアの まんぞく 庶民は しょくじ 満足に た 食事も た 食べられなかったそうです。

そんな中、 なか 貴族の家で きぞく 庭仕事をして いえ いた にわしごと 庭師が、 にわし 空腹の くうぶく あまり にわ 庭になつて にわ いた にわ トマトを た 食べて た しまいます。

当時、 とうじ 毒と どく されていた た トマトですが、 た 食べて た みると「とてもおいしい！」

そこで にわし 庭師は み トマトの じたく 実を み 自宅に かえ 持ち かえ 帰り、 ひろ イタリアに ひろ 広まった ひろ そうです。

からだ トマトには ちようし 体の ととの 調子を ととの 整える しー ビタミンC しー が しー たくさん しー 入っています。

