

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、新しい環境にもだんだんと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

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とりことが基本です。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

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。





はちじゅうはちや 「八十八夜」とは？



八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のこと。
八十八夜には、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作物の作業が行われる時期で、農業をする人にとって大切な日とされています。

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

八十八夜にちなんで5月1日の給食には「鶏肉のお茶パン粉焼き」が登場します。

／毎月19日は食育の日／

今月は・・・

ふるさと給食

今月は山梨県産の食材を使った献立です。梅ジャム焼きに使われている梅は、甲州小梅といって、山梨県で昔から育てられてきている果物です！

甲斐市「梅の里」で育った小梅を
保存料などを使わずに
無添加で仕上げた
自然の風味豊かなジャムです。

－5月19日（金）の給食－

- こどもパン
- 牛乳
- 鶏肉の梅ジャムやき
- アスパラとベーコンのソテー
- レタスとトマトのスープ

❖ 梅に入っているクエン酸は疲れを回復する効果があります。
梅ジャム焼きを食べて5月病を吹き飛ばしましょう！



世界旅メニュー

～イタリア編～



5月19日から、日本でG7広島サミットが開催されます！

5月10日にはサミット参加国の一つである「イタリア」にちなんだ料理を提供します！

首都	ローマ
人口	6036万8千人（日本の約半分）
面積	30.2万平方km（日本の約5分の4）
国旗	

－5月10日（水）の給食－

- チーズパン
- 牛乳
- 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？

昔、イタリアの庶民は満足に食事も食べられなかったそうです。
そんな中、貴族の家で庭仕事をしていた庭師が、空腹のあまり庭になっていたトマトを食べてしまいます。
当時、毒とされていたトマトですが、食べてみると「とてもおいしい！」
そこで庭師はトマトの実を自宅に持ち帰り、イタリアに広まったそうです。

トマトには体の調子を整える
ビタミンCがたくさん入っています。

