

五中給食通信 5月号

令和5年4月28日

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、早めに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行きましょう。

～今月の食育目標～
**食生活を見直し
健康な体をつくろう。**

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。




のどが渇いていなくても、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。



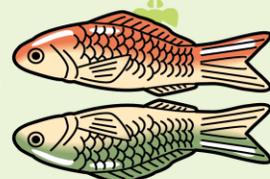
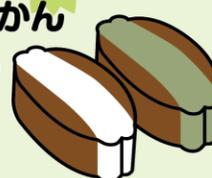
汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

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

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は、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかに地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。給食では端午の節句メニューとして、5月2日に「中華炊き込みおこわ」と「草団子」をいただきます。

<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> 

旬にまつわる言葉

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。

走り

はし

旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬)

さか しゅん

最も多く出回り、おいしい時期。

名残

なごり

旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。