

給食だより 5月号

令和 5年 4月 28日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 兼岡 沙弥香

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、急に気温が高くなる日もあります。服装の調節を心がけましょう。また、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境のなかで疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体をつくりましょう。



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の給食目標は、

「食器を正しくあつかおう！」です。



食器の置き方



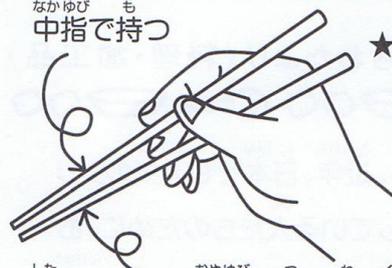
★ごはんは左側、汁ものは右側に置きます。
(左利きの方は、逆にしてもよいです。)

★ごはんや汁もののおわんは、手に持って食べます。

★大きなお皿は手に持たず、おはしを持っていない方の手を器にそえて食べます。

おはしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かしてはし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

みんなが使う大切な食器です。ていねいにあつかいましょう。





がつ きゅうしよく
5月の給食について

たんご せつく
☆端午の節句

男の子の健やかな成長を願う日です。この日に、ちまきを食べる風習があります。ちまきは保存性がよく、持ち運びしやすいため、戦国時代の武将たちの携帯食とされていました。いつしかこのちまきが、「男の子は武士のようにたくましくあれ！」という願いをこめて食べられるようになりました。

うんどうかい む
☆運動会に向けて



<p>15日</p>	<p>うんどう とき 運動の時に も バランスが命!</p>	<p>しゅしよく しゅさい ふくさい くだもの ぎゅうにゅう にゅうせいひん 主食、主菜、副菜、果物、牛乳（乳製品）がそろ うとバランスがよい食事が出来上がります。食べ物には、 それぞれ違うはたらきがあるので、色々な食べ物をバラ ンスよく食べることが大切です。</p>
<p>16日</p>	<p>カルシウム もとろう! ぎゅうにゅう だいず こさかな 牛乳・大豆・小魚</p>	<p>カルシウムは、骨を成長させるための材料になります。 運動して汗をかくと、汗と一緒に体の外に出てしま うので、食事からとることを意識しましょう。</p>
<p>17日</p>	<p>てつぶん 鉄分たっぷり 給食! レバー・たまご・小松菜・ ひじき</p>	<p>鉄分は体を流れる血液のもとで、体中に酸素を 運びます。鉄分が足りなくなると、疲れやすくなったり、 フラフラしたりします。また、体を動かすエネルギーを つくるもとになるため、意識してとることが大切です。</p>
<p>18日</p>	<p>うんどうかい ★運動会★ きのう じぶん 昨日の自分に か 勝つ!!</p>	<p>語呂合わせで、ソース“勝つ”丼です。揚げ物は消化に 時間がかかるので、運動の前の日に食べるのはおすすめ しません。そのため、給食でも運動会前日ではなく、 2日前にしました。運動前は、消化がよいものを食べま しょう。</p>
<p>19日</p>	<p>ひろukaiふく 疲労回復&スタミ ナアップ給食! うんどうかい 運動会がんばれ!</p>	<p>ビタミンB1が豊富な豚肉が主役です。ビタミンB1は、 体の疲れをとる働きがあります。味付けには、疲れを とるクエン酸をもつレモン汁とスタミナアップのにんに くを使います。アスパラガスも疲れをとる栄養がたっ ぱり入っています。</p>



