

# 5月 岩五給食だより

令和6年4月30日  
江戸川区立小岩第五中学校

## < 5月の給食目標 > 栄養と運動について学ぼう!

### 《生活リズムを見直そう! ~ゴールデンウィークは「早寝・早起き・朝ごはん」~》

新緑が目鮮やかな季節となりました。1年生も小岩五中に慣れてきた様子うかがえます。新年度が始まってひと月がたちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか?

「五月病」という言葉があるように、この時期は昔から、新しい環境の中で溜まった疲れが出てくるころです。朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしてしまったり、食欲がなかったりと、気になる症状がある場合は生活リズムを見直してみてください。

5月は連休からスタートします。休日も早寝・早起きをし、適度に体を動かし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を維持しましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

### 《熱中症に要注意!》

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。

今年は4月からすでに異例の暑さを観測しています。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、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身につけよう!



### 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝 早起き 朝ごはん!</b></p>	<p><b>野菜や果物を積極的にとろう!</b></p>	<p><b>のどが渇いていなくても水や麦茶でこまめに水分補給!</b></p>	<p><b>汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に塩分も!</b></p>
----------------------------	------------------------------	---	---------------------------------------