

5月 食育だより

南関町学校給食センター



しんねんど はじ につぎ ねんせい きゅうしよく な ようす
 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
 もうしょび かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ
 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、
 てきど うんどう よ しよくし こころ あつ つよ からだ
 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 しゅうかん
**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>すいみんぶそく あせ 睡眠不足や朝ごはん ぬ ねっちゅうしょう 抜きでは、熱中症の たか 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>みず と カリウムは水に溶けやすいの かねつ ばあい する で、加熱する場合は、みそ汁や スープがおすすめです。</p>
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>いちど の りょう 一度に飲む量はコップ ばいていど めやす 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>けいこう スポーツドリンクや経口 ほすいえき りょう 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



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。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ば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながの けん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>