# 給食だより



令和6年5月1日

ひたちなか市立前渡小学校

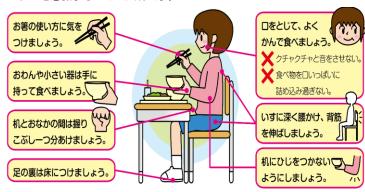
5月の目標 食事のマナーを 身につけよう

ccc

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないでしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。5月はゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

## 世代事のです を見直そう!

食事をする際に、肘をついたり、口に食べ物をいれたまま話したりしてはいませんか。こうした食べ方は、一緒に食事をする人を不快にさせてしまいます。みんなが気持ちよく食事をするためには、一人ひとりが食事のマナーを意識することが大切です。





#### こまめに水分を補給しましょう

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。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。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りましょう。

#### 5月の給食について

★旬の食材を使った料理を取り入れています。

若竹のみそ汁、かつおとじゃがいものごまがらめ、おひたし (キャベッ) あじフライ、じゃがいもと豆腐のみそ汁、韓国風肉じゃが など

★今月のいばらき美味しお献立

[ごはん、牛乳、麻婆豆腐、春雨サラダ]



### 春雨サラダ

<1 人当たり> エネルギー 52kca 食塩相当量 0.5 g

#### 【材料】(4人分)

- ・ 春雨 20g・ にんじん 40g
- ・にんじん 40g・小松菜 60g
- ・もやし 60g
- ・コーン(缶詰) 30g
- サラダ油 小さじ2酢 小さじ2
- ・ Us うゆ 大さじ 1/2
- 塩 少々・こしょう 少々

#### <作り方>

- ① にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② 春雨、野菜をそれぞれ茹でてよく水を 切り、冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを 作る。
- ②の春雨、野菜、汁を切ったコーンを③のドレッシングで和える。

## ★ つるっとした春雨の食感とお酢の酸味で、食欲のない時でもさっぱりと食べられます。

★ ハムやかにかまぼこなどを加えるとうま味が加わり◎

## **○ 元気の意介**』 早寝・早起き・朝之はん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが 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、活動を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





食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を 異物として認識し、自分の身体を防御 するために過敏な反応を起こす状態 のことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合 もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・ 小麦・大豆などのアレルギーは、就学 前に約9割の子どもが食べられるよ うになることがわかっています。 定期的に専門の医療機関を受診し、 専門医の指導の下、必要最小限の除 去にしていくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「ロ腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。



## 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。

