

# 給食だより 5月

令和6年5月 市毛小学校

## 5月の目標

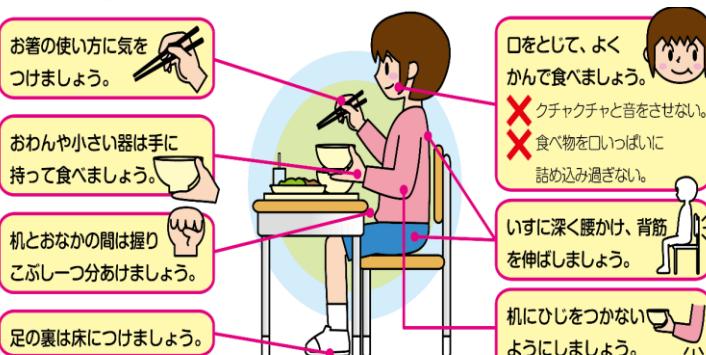
食事のマナーを身につけよう

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、疲れがたまつてくる時期もあります。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。



## 食事のマナーを見直そう！

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。

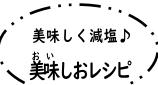
## 5月の給食について

### ★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(キャベツ)  
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いお献立

[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 52kcal  
食塩相当量 0.5g

### 【材料】(4人分)

- ・春雨 20g
- ・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
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

★ 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◎

### 【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。
- ④ 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。



## 元気の基本!

## 早寝・早起き・朝ごはん

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



## 食物アレルギーのおはなし

定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去していくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口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。

