

5月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

しんねんと はじ がつ おだ ひかてきす つぎ ひかてきす ねんせい ひ おお いんしやう きゆうしゆく 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が
 えます。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 ねつちゆうしやうたいさく 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、
 てきと うんどう よ しよくじ 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 しゆうかん
**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

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

すいみんぶそく あさ
 睡眠不足や朝ごはん
 め ねつちゆうしやう
 抜きでは、熱中症の
 たか
 リスクが高まります。

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

おお ふく や さい くだもの
 せつきよくてき
 カリウムは水に溶けやすいの
 みず と
 で、加熱する場合は、みそ汁や
 かねつ ぼあい しる
 スープがおすすめです。

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

いちどの りやう
 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。

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

あせ
 すいぶん いっしょ えんぶん
 スポーツドリンクや経口
 ほすいえき りやう
 補水液を利用しましょう。

5月からワンダフル給食がはじまります

渋谷区では、学校給食の充実を図り、学校における食育を推進するため、渋谷ワンダフル給食を実施しています。

服部栄養専門学校にご協力いただき、新しい給食メニューの開発などを行っています。ワンダフル給食は2月まで、月1回実施予定です。

5月の献立は
 「ほうれん草のバターライスと
 鶏のトマトクリーム煮」
 「コーンサラダ」です。
 本校では31日(水)に実施します。



※詳細はHP等をご覧ください。

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

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の汁物 みそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>バナナ オレンジ</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

