# すこやか　５月

令和５年　５月　１日
渋谷区立常磐松小学校
校　　長　加藤真寿美
養護教諭　安　達　郁

５月のすこやか目標
## 規則正しい生活をしよう

新年度がスタートして、およそ１か月が経ちました。だんだん新しい環境にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。年度初めの、初めてのことがたくさんある時期には、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりすることが多く、体も心も疲れやすい季節です。食事・睡眠・運動・休養などの、生活リズムを整え、一年間、元気に過ごしていきましょう。

| | | |
|---|---|---|
| ９日（火） | 心臓検診 | １年生と対象者 |
| １１日（木） | 眼科検診 | 全学年 |
| | 内科検診 | 前回欠席した人 |
| １２日（金） | 尿検査２次 | お知らせをもらった人<br>１次の未提出者 |
| | 歯科検診 | １・４・５年生 |
| １５日（月） | 尿検査２次追加 | お知らせをもらった人　など |
| １６日（火） | 歯科検診 | ２・３・６年生 |
| １８日（木） | 耳鼻科検診 | 全学年 |

～保護者の皆様へのお願い～

健康診断にて心配な様子がみられた場合は、『結果のお知らせ』をお渡ししています。必ずしも異常があるとは限りませんが、治療が必要となるケースも多くあります。また、未検診の項目があると水泳指導等の学校行事に参加できない場合がございます。医療機関を受診していただき、その結果を学校に御提出ください。年１回の定期健康診断をきっかけに、今まで気付かなかった体の変化を認識したり、気になっていたけれどそのままにしていたものを詳しく診てもらったりする機会になれば幸いです。

## 急な暑さにご用心　寒暖の差が大きいこの時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう

気温が高いときはこまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり紫外線を避けよう

## 寒暖差が大きい5月

５月は寒暖差が大きく、体調を崩してしまう人が増える季節です。脱ぎ着しやすい服で体感温度を調節するようにしましょう。また、５月以降は、どんどん気温が上がってきます。暑さに少しずつ慣れるように、軽い運動やお風呂に入るなど、汗をかく習慣をつけましょう。

5月

給食のめあて

食事のあいさつをしよう

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。５月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあるため、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送れるよう、御協力をお願いいたします。

## 食事のあいさつをしよう！

給食などの食事の前後に、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人が関わり働いています。また、食べ物は他の動物や植物の命を「いただいて」います。いつも感謝の気持ちを忘れないように、心をこめて食事の挨拶をしましょう。

## 渋谷ワンダフル給食

今年も「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」が始まります。「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」とは、「学校法人服部学園 服部栄養専門学校」と協働して行う、食育推進プロジェクトです。渋谷区では、プロジェクトの目的として次の３つを掲げています。

① 小・中学生という心身が著しく成長していく大切な時期の「食」である学校給食を通じて、食への関心や理解を深め、改めて食に感謝する心を育む「食育」の機会とします。

② 子供たちが家庭以外の料理・味で一番身近に接する機会である「学校給食」を、新たな料理と会う場、新しい食への挑戦の場とし、食の選択能力の幅を広げます。また、子供たちにとって渋谷の学校給食が将来にわたる思い出・記憶に残るものとします。

③ 世界の料理、日本の伝統料理や季節・旬の料理の提供により、世界の食文化や日本人の伝統的な食文化を学び、将来にわたり健全な食生活を実践できるような食への関わりの機会とします。

今年度は、４月・８月・３月を除いた月１回の、年間９回の実施となります。第１回となる５月の献立は、以前の提供で人気があった「鶏のトマトクリーム煮とポパイライス」が、グレードアップして登場です。どうぞお楽しみに。

## 作ってみませんか　抹茶団子　４人分

≪材料≫

| | |
|---|---|
| ・白玉粉 | 56g |
| ・抹茶パウダー | 2g |
| ・絹ごし豆腐 | 52g |
| ・つぶあん | 40g |

① 白玉粉と抹茶パウダーを混ぜ合わせる。

② ①に絹ごし豆腐を加え、白玉粉の粒をつぶすようにしながら混ぜ合わせる。

③ 耳たぶくらいの硬さにまとまるまで混ぜる。水分が足りないようであれば、少量ずつ水を追加して調整する。

④ 団子状に丸め、沸騰したお湯で茹でる。団子が浮いてきて茹で上がったら冷水にとり冷ます。

⑤ 水気をきり、お好みでつぶあんやきな粉をかけて食べる。

５月２日は「八十八夜」です。

【学校栄養職員　市村　梨紗】