



5月 給食たより



世田谷区立八幡山小学校
校長 林田 孝子
栄養士 小池 薫
令和 8年 4月30日

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うかがえます。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、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。

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・早起をし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症の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>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ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>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富という特長があります。

春の野菜は、苦みがあるものが多いですが、やわらかく食べやすいので味付けを工夫して、家庭でも取り入れるようにしてみましょう。

4月から9月までの有機米の銘柄が確定しました

秋田県産「あきたこまち」です。

3年以上、農薬や化学肥料を一切使用しない田んぼで、栽培されました。お米のうまみを感じて、残さず食べてくださいね