

令和5年度

5月 給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

熱中症を防ぐ食生活のポイント

今年度ははじめてひと月がたち、新しい学年での給食もだんだんと慣れてきたでしょうか。5月は、気候が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。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスのよい食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



<p>早ね・早起きをし、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、みそ汁やスープなどが汁ごと飲めるものがオススメです!</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>あせ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>

食事のマナーはかた苦しいものではなく、相手への思いやりがあらわれたものです。給食だけでなく、おうちで家族と食事をするときも、楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけましょう。

食事マナーを守って食べよう

<p>食事のあいさつ</p> <p>いただきます ごちそうさま</p>	<p>姿勢</p> <p>食器の並べ方</p>
---	-------------------------

『いただきます』や『ごちそうさま』は感謝の気持ちをあらわしています。

背筋をのばして、足を床につけて食べます。消化もよくなりますよ。

食器は持って食べましょう。

和食は食器の並べ方が決まっています。ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。

月	火	水	木	金
1 牛乳 コッパン ハンバーグ (佃煮ケチャップ) イタリアンサラダ 春野菜のシチュー	2 牛乳 菜めし カツオの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 若竹汁 柏餅 【こどもの日献立】	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
8 牛乳 ミートスパゲティ かぼちゃひき肉フライ 花野菜マリネ	9 牛乳 ごはん 豚もびっくりうまごま焼き 三尾産わかめの酢のもの 厚揚げの煮物 【睡眠の質向上メニュー】	10 牛乳 ごはん サワラのみそチーズ焼き フジッコの昆布和え 根菜汁	11 牛乳 ごはん から揚げ 大根のごま和え 春キャベツのみそ汁	12 牛乳 山菜ごはん イワシのみりん干し ゆかり和え 麩のすまし汁
15 牛乳 ピタパン キーマカレー マセドアンサラダ みしょうかん	16 牛乳 ごはん キスの香味揚げ ほうれん草のおひたし 高野豆腐の玉子とじ 【カミカミメニュー】	17 牛乳 ごはん 鶏肉のレモンペッパー焼き 春野菜サラダ ポトフ	18 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット もやし和え物 大根のみそ汁	19 牛乳 ビビンバ 【麦ごはん 焼肉・ナムル】 三尾産わかめスープ
22 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ チンゲン菜の和え物	23 牛乳 ごはん ホキのフレーク焼き こんにやくサラダ キャベツのスープ	24 牛乳 ごはん 豚肉と春キャベツのみそ炒め 春雨の中華サラダ たけのこスープ	25 牛乳 ごはん アジフライ 小松菜の梅和え いなか汁	26 牛乳 麦ごはん チキンカレー シーフードサラダ メロン
29 牛乳 黒糖ロール 鮭の香草焼き ごぼうサラダ 春野菜のミネストローネ 【カミカミメニュー】	30 牛乳 ごはん 油淋鶏 アーモンド和え 五目スープ	31 牛乳 ごはん サバのみそ煮 キャベツ甘酢漬 けんちん汁	<h2>ホタルイカをいただきました☆</h2> <p>4月25日(火)、浜城漁業協同組合の『浜城機船底びき網漁業協会』さんより、ホタルイカ45kgをいただきました。「新温泉町の子どもたちに、ふるさとのおいしいものを味わってもらいたい」と提供してくださっています。去年好評だったので、今年もいそいで登場しました。春のおとずれを感じられるよい機会となりましたね。</p>	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費4月分の口座振替は、5月22日(月)です。残高確認をお願いします。