

ひがしっこ食育だより

令和6年 5月
川口市立新郷東小学校

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良い食事を心がけ、
暑さに負けな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、みそ汁やスープがおすすです。</p>
<p>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</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>

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。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。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

5月 給食目標

今月の給食目標は、「よい食べ方を身につけよう」です。
食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。
日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

かながわ 食育劇場 Go! 大きくなあれ

あっ！ タケノコ!!

大好きなたけのこは食べられるぞ！

もっと大きくなれば

1ヵ月後...

また来るから

よーし！

大ーっきく育つんだぞ！

あー！