

5月 給食だより

令和5年度 5月号
佐賀市立春日北小学校

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、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかき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

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。

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

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。

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

一度に飲む量はコップ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

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

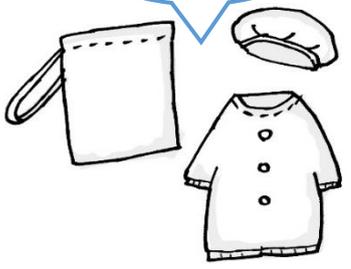
給食着についてのお知らせ

春日北小学校では、学校が準備した給食エプロンを使用して給食当番を行い、終わった後は各家庭に持ち帰って洗濯をしていただいています。ただ、翌週、給食当番が交代した際に、慣れない柔軟剤の香りで具合が悪くなるお子さんがおられます。給食エプロンは、食事の場面で使用することや複数のお子さんが共用することから、洗濯の際には柔軟剤の使用を控えていただきたいと思います。ご理解ご協力のほど、よろしくおねがいます。

個人での購入もできます☆

給食着を個人で持ちたい場合は、購入していただくこともできます。購入を希望される場合は、学級担任にご連絡ください。栄養教諭より、折り返し連絡をさせていただきます。

また、給食着を個人で持たれる場合には、エプロン・ぼうし・給食袋に見えるように氏名の記入をよろしくお願いいたします。



サイズ	1～3号	4～6号	7号	8号
価格(税込)	2200円	2255円	2310円	2365円

※エプロン・ぼうし・給食袋の合計金額です。



げんき きほん 元気の基本!

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す しょくじ すいみん きほん とく にち はじ
 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。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。



あさ こうか 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>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



えいよう いしき 栄養バランスも意識しましょう



あさ いそが あさ はん はん ひと なに
 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。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>しゅしょく 主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ しるもの 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 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>+ くだもの 果物</p> <p>バナナ オレンジ</p> <p>+ ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

ゆう のこ れいとうしょくひん しはんひん かつよう
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



なや べつ あさ た 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

! た じかん 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ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。