



# 5月

# 給食だより



令和8年度  
中太閤山小学校

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。

## 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めです。

**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**

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。

## 栄養バランスも意識しましょう

**主食**

ごはん、おにぎり、パン

**+ 汁物**

野菜の味噌汁、野菜スープ

**+ おかず(主菜)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

バナナ、オレンジ

**+ 牛乳・乳製品**

牛乳、ヨーグルト

冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

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