

5月 食育だより

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> 

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をする伝統行事です。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。

朝ごはんレシピ



◎ おかずマフィン（6個分）

【材料】

- ★ホットケーキミックス：180グラム
- ★たまご：1個
- ★ツナ缶：1缶（油ごと使用）
- ★水：大さじ3
- ★ピザ用チーズ：ひとつかみ
- ・ケチャップ：適量
- ・乾燥パセリ：適量
- ★サラダ油：大さじ2
- ★塩：ひとつまみ
- ★ウインナー：2～3本
- ★マヨネーズ：大さじ1
- ・スライスチーズ：1枚

【作り方】

- （準備）：ウインナーは薄切りにする。
オープンで180℃に予熱しておく。
- ① ボウルに（★）を材料の上から順番に入れてしっかりと混ぜる。
 - ② 生地を6等分にし、マフィンカップに入れ、ケチャップ、スライスチーズを6等分しのせる。
 - ③ 180℃に予熱したオープンで15～20分焼く。
 - ④ お好みでパセリをちらしたら完成！