

# 給食だより 5月

令和5年5月23日  
志免町立志免中央小学校  
栄養教諭 國崎 陽子

いよいよ今週の土曜日は、運動会です。

暑い中、どの学年も練習をがんばっていますね。

今の時期は、急に気温が高くなることもあり、体調をくずしがちです。熱中症にも注意が必要です。

「早寝 早起き 朝ごはん」で生活習慣を整え、しっかりと練習して運動会をむかえましょう。

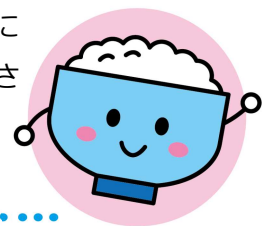


## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></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><b>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</b></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><b>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</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>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</b></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>

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。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ります。



### 朝ごはんの効果

<p><b>やる気や集中力が高まる</b></p>	<p><b>イライラしにくくなる</b></p>	<p><b>運動能力アップ</b></p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>	<p><b>生活リズムが整う</b></p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------



えい よう

い しき

# 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんは、どんなものを食べていますか？

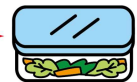
忙しい朝ですが、ご飯・パンだけでなく、野菜たっぷりの汁物におかずを組み合わせると栄養のバランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

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ましょう。



ゆう のこ れい どうしょくひん 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！



いそがしい朝に  
おすすめ！

## 『臭だくさんみそしる』

【材料】 4人分

豚バラスライス	20g
じゃがいも	中1個
たまねぎ	中1/2個
にんじん	約2センチ
えのき	1/2パック
あぶらあげ	1枚
ねぎ	適量
水	500cc
いりこ	20g
みそ	50g

【作り方】

- 鍋に分量の水といりこを入れ、一晩つけておく。(夏場は、冷蔵庫に入れておきましょう。)
- 朝、鍋を火にかけて5分くらい沸騰させて火を消し、いりこをすくい、だしをとる。
- だしをとっている間に、じゃがいも、にんじんをいちょう切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切り、えのきはしづきをとり半分に切る。あぶらあげは短冊切り、豚肉は、2センチ幅に切る。
- ②に③で切った具を入れて煮る。豚肉は、かたまらないようにほぐしながら入れる。
- 具が煮えたら、みそを溶いて入れ、ねぎをちらして、できあがり。みその量は、味を見て調節してください。



みそ汁の具材は、好みで何でもかまいません。冷蔵庫にあるものを上手に活用しましょう。朝ごはんは、たんぱく質をとることができるように野菜だけでなくお肉や豆腐、溶き卵などを入れるのがおすすめです！

