

はくはくたより

5月

令和 5年 4月 28日

小金井市立本町小学校

栄養士 西村 弥生

新年度が始まってひと月がたち、今週から始まった1年生も少しずつ給食が慣れてきた様子
 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

<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みましょう</p> <p>カリウムは水にとけやすいので、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みましょう</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> 

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を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、活動を開始す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。

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> 
--	---	--	--	---

栄養バランスも意識しましょう

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が、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>主食</p> 	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁</p> 	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> 	<p>+ 果物</p>  <p>+ 牛乳・乳製品</p> 
--	--	---	---

食べる時間がない人は、頑張って20~30分ほど早起きをしてみましょう。朝の光を浴びて、日中元気に活動することで、寝付きもよくなります。朝に食欲がない人は、夕飯を早めに済ませましょう。塾や習い事で夜が遅くなる場合は、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べたりしないように気を付けましょう。

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。

<p>べこもち (北海道)</p> 	<p>べこもち (青森県)</p> 	<p>朴葉巻 (長野県)</p> 	<p>三角ちまき (新潟県)</p> 
<p>麦だんご (徳島県)</p> 	<p>鯉菓子 (長崎県)</p> 	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p> 	<p>あくまき (鹿児島県)</p> 