

給食だより

R7.4.30

台東区立駒形中学校

5月



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。私たちは、食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べて登校することも熱中症予防には非常に重要です。

また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

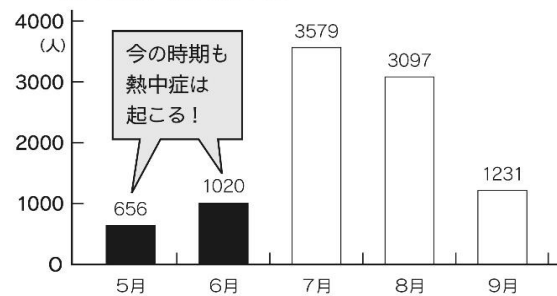
さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておく、熱中症になりにくい体をつくることができます。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況（満7歳以上満18歳未満）



消防庁「熱中症による救急搬送状況」（令和5年5月～9月の月報）より作成

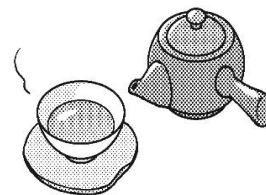
お茶にはカテキンがいっぱい！

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）があるので、上手に摂取していきたいものです。



クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



緑茶と紅茶は、同じ原料でつくられます。

正解 ②紅茶

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

