給食だより 5月

新宿区立牛込第一中学校
令和７年４月３０日
校　長　畔柳　徹朗
栄養士　田中亜希子

新緑の美しい時期となりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。5月は運動会の練習や部活動も本格的に始まって、疲れから体調を崩しやすくなる時期です。ストレスに負けないように連休中も生活のリズムを整え、食事をしっかり摂りましょう。

5月の給食より

１日(木)＊八十八夜献立

夏も近付く八十八夜～♪という歌にもあるように、立春（2/3）から数えて88日目につんだお茶を「一番茶」といい不老長寿の縁起物とされています。お茶は古くから薬として用いられました。給食では抹茶と牛乳を使ってプルプルの抹茶のミルクゼリーを作ります。

２日（金）＊端午の節句献立

5月５日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりや兜を飾り、しょうぶ湯につかって邪気を払います。給食では、「中華おこわ」や「よもぎ団子」を作ってお祝いします。味わってください。

８日(木)*世界の料理・中国広東省

「食は広東にあり」という言葉もあるように、広東省は美食の都です。広東料理は、四川、北京、上海料理と並ぶ「中国の四大料理」の一つです。給食で提供する広東麺は、具だくさんで、とろみのあるスープでいただく醤油味のラーメンです。うまみたっぷりのスープも味わってください。

１３日(水)＊深川めし

深川めしは東京の下町の郷土料理です。出汁で煮たあさりをご飯にかけたもの、または炊き込みご飯のことをいいます。その昔、東京ではあさり漁が盛んで、地元の漁師さんが仕事の合間に食べるまかない飯として作られたのが起源とされています。

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。