



新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
栄養士 阿部 郁子

新学期が始まって1か月がたちました。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。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、「規則正しい生活」を心掛けていきましょう。

今月の献立より

1日(金) * 八十八夜献立

八十八夜は立春の日から88日目のことをいいます。この日から種まきや田植え、茶摘みを始める時期とされ、農業をする人にとって大切な日とされています。また、この時に収穫した新茶を飲むと長生きできるといわれているため、給食では抹茶と牛乳、生クリームを使って作った「抹茶ミルクゼリー」を提供します。



7日(木) * 端午の節句献立

5月5日はこどもの日で、端午の節句でもあります。鯉のぼりや兜を飾って、子供の健やかな成長を祝う日です。この日には柏餅や、ちまきなどを食べる習慣があります。給食では、旬のカツオを使った「カツオご飯」や、成長が早いとされるタケノコを入れた「鶏肉とタケノコの煮物」、生命力が強く魔よけの効果があるといわれているよもぎを使った「よもぎだんご」を提供します。



29日(金) * 運動会応援メニュー

5月30日は運動会です。これまで練習した成果を發揮し、みんなで一丸となって、運動会を頑張りたいと思います。給食では「チキンカツ丼」を提供して応援します。

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。



のどが渴いていなくても、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。

