

<p>きゅうしょく <b>給食だより</b></p>	<p>れいわ ねん 令和5年 がつ ごと 5月号</p>
<p>まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は食育の日</p>	<p>ながれやましりつしんかわしょうがっこう 流山市立新川小学校</p>

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしょく な ようす  
新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月はおだやかで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よい食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 5月5日は端午の節句

### ◎節句ってなあに？

「節句」とは、昔の中国で決められた季節の変わり目のことです。1月7日は七草の節句「人日」、3月3日は桃の節句「上巳」、5月5日は菖蒲の節句「端午」、7月7日は織姫と彦星で知られる「七夕」、9月9日は菊の節句「重陽」の5つの節句があります。



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。

端午の節句に対して、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをするのは桃の節句です。



### ◎端午の節句といえば・・・

こいのぼり 鯉の滝登りがたくましく苦難を乗り越えて出世していくことにながることから、男の子のお祝いに使われるようになりました。

兜・鎧 兜や鎧の飾りつけには、子どもの身を災いから守り、たくましく成長するようにと願いがこめられています。



かしわもち 柏の葉は、次の芽が出るまで落ちないことから、縁起が良いものと考えられています。



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

### ＜早寝・早起きをし、朝ごはんを必ずたべよう＞

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症になりやすくなってしまいます。朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始め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。主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べるように心がけましょう。

主食【ごはん・パン・麺など】



主菜【肉・魚・卵・豆腐など】



副菜【野菜・果物など】



汁物（飲み物）【みそ汁・牛乳など】

主食、主菜、副菜では足りない栄養をとることができます。



### ＜カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとろう＞

カリウムとは、野菜や果物に多く含まれるミネラルの一つです。体の調子を整える役割があります。カリウムは水に溶けやすいため、加熱する場合は、汁物でとるのがおすすめです。

### ＜のどが渴いていなくても、こまめに水分をとろう＞

汗をかく時期は、室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

