

いただきます No 2

船橋市立金杉台小学校
給食だよ
令和8年度 5月号

だんだんと気温が高くなってきました。今月は運動会がありますね。元気に活動するためには、しっかり食べて、しっかり休むことが大切です。また、この時期からの水分補給も意識していきたいですね。

～初夏からの水分補給～

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしましょう。

朝ごはんではまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに!



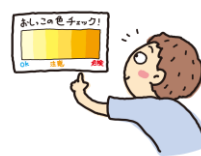
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前とはとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃かったら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

食育フォーラムより

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を実際に自分の舌と舌で味わいながら、学ぶ時間です。「味覚の幅」を広げるためにも、「新しい味との出会い」を大切にしましょう!



給食レシピ紹介

納豆和え

材料 (1人分)

わかめ	2g
ひきわり納豆	13g
かつお節	0.5g
しょうゆ	1g
にんじん	10g
こまつな	20g
キャベツ	25g
いりごま	1g
しょうゆ	2.4g
からし(粉)	0.01g

作り方

- ① にんじんは千切り、こまつなは2cm幅に切る、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
- ② にんじん、キャベツは茹でて、水気をきり、冷やしておく。
- ③ こまつなは茹でて、しょうゆ洗いし、冷やしておく。
- ④ 粉からしは、ぬるま湯で練る。
- ⑤ 納豆は糸が引くまでよく練ってから、調味料を和える。
- ⑥ ④の納豆と野菜、かつお節、ごまを和える。



♪給食で大人気の副菜です♪