

5月の給食指導目標：食事のマナーを考えよう

新緑がまぶしい季節になりました。季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。また、運動会の練習も始まりますので、疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校してほしいと思います。

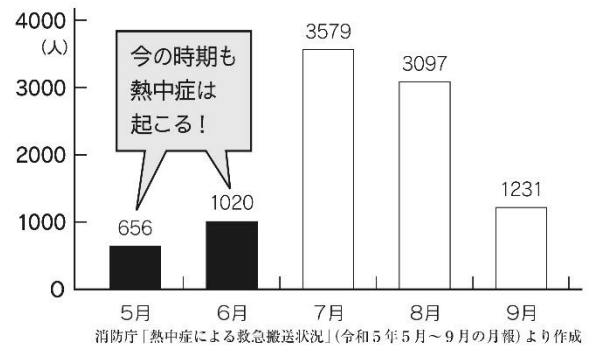
本格的に暑くなる前に・・・

本格的な暑さがくる1,2カ月前から体づくりを意識することが大切で、運動や入浴などで汗をかく機会を設けて発汗機能を刺激することで、夏に体温が上がりにくい体になります。また、発汗刺激後30分以内に動物性タンパク質と糖分(代表的な食材として牛乳)を摂取すると発汗機能がより高まるそうです。

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)

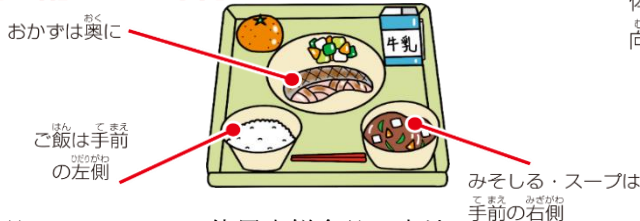


活動・運動時などの汗をかいたときは、水と塩分を補給することが重要といわれますが、水分補給は一度に大量に飲んでも吸収が追いつかないため、少量をこまめにが基本です。

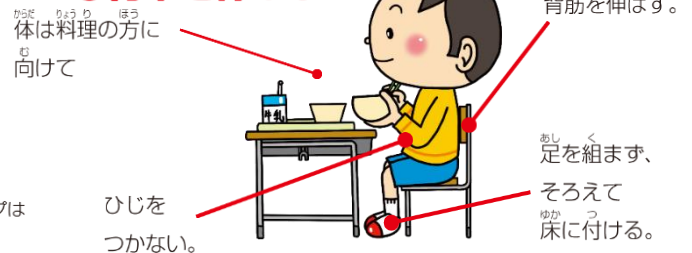
食器の置き方や食べる姿勢について

今月は給食の食器の置き方や、食べる姿勢について知ってほしいと考えています。ご家庭でもお話をしていただくと助かります。

① 食器の配せんを確認



② 背中を伸ばして



2024年4月11日～24日の使用生鮮食品の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
にんじん	徳島	白菜	茨城	しめじ	長野	パセリ	千葉	ブリ	長崎
玉ねぎ	北海道・佐賀	もやし	福島	えのき	長野	たけのこ	町田	サバ	ノルウェー
大根	千葉	水菜	茨城	れんこん	茨城	セロリ	福岡	ほっけ	ロシア・アメリカ
キャベツ	神奈川・愛知	ねぎ	埼玉	ごぼう	青森	りんご	青森	シシヤモ	760が・1000・1000
きゅうり	群馬	かぶ	千葉	じゃが芋	鹿児島	柑橘類	愛媛	鶏肉	岩手
にんにく	青森	小松菜	埼玉・東京	しょうが	熊本	いちご	栃木	豚肉	神奈川・群馬
いんげん	沖縄	にら	栃木			もち米	岩手	米	埼玉