



いただきます 給食だより

いただきます5月号

町田市立南第四小学校
校長 貝原 俊明
栄養士

新学期が始まって、ひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきました。給食当番を楽しみにしてくれている姿を見ると、とても微笑ましく思いました。
さて、5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、近年は真夏日や猛暑日を観測することもあり、熱中症対策が必要です。外体育や外遊び等楽しく過ごすためには、本格的な夏が来る前に、適切な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体を作っていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント



早寝・早起き・

あさごはん

睡眠不足は、体のリズムを崩します。また、早起きできずに朝ごはんを食べないと午前中の方が湧いてこず、体温調整も上手くできません。しっかり朝ご飯を食べる習慣を付けましょう。

野菜 果物は

たっぷり食べる

野菜や果物には、水に溶けやすい「カリウム」が多く含まれています。日中体を動かして失われたミネラルを食事ですっかり補給しましょう。

水分はこまめに
とろう

人は喉が渇いたと感じた時には、体の約1%の水分が失われた時です。水分は一度に摂っても体に吸収はされないため、たった1%と思わずしっかり取りましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしまち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



【2025年4月8日～4月21日使用生鮮食品産地】

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
人参	徳島	えのき	長野	美生柑	愛媛	いか	ペルー
	静岡	大根	茨城	りんご	青森	タラ	アメリカ・ロシア
小松菜	東京	セロリ	静岡	清見オレンジ	愛媛		
にら	茨城	きぬさや	愛知			鶏肉	宮崎
長ねぎ	町田	にんにく	青森			豚肉	神奈川・群馬
キャベツ	神奈川	生姜	高知			卵	栃木
じゃがいも	鹿児島	きゅうり	群馬				
たまねぎ	北海道						
もやし	栃木						