

5月食育だより

令和8年度
羽生市学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日を観測することもあり、熱中症にも注意が必要です。新しい環境への疲れもでてくるころなので、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>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</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>



献立表の中から見つけてみてね♪

旬の食材

〈野菜〉ごぼう、人参、玉ねぎ

〈魚介〉かつお、アジ、あさり



たけのこ、キャバツ、にら

〈果物〉パイナップル、アセロラ、いちご

チンゲン菜、グリーンピース

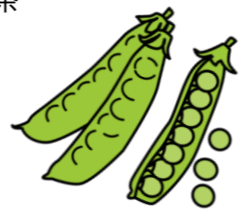
〈その他〉じゃがいも、煎茶

羽生市産食材

米、日本酒、みりん、玉ねぎ

埼玉県産食材

小麦粉、煎茶



かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 花より ○ ○ ○

[花見よりも ○ ○ ○ の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。]

Q2 雨後の ○ ○ ○ ○

[雨の後に ○ ○ ○ ○ が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。]

Q3 ○ ○ **も一人はうまからず**

[○ ○ のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。]

Q4 花見過ぎたら ○ ○ **食うな**

[花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みや早く食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。]

Q5 棚から ○ ○ ○ ○

[棚から ○ ○ ○ ○ が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。]

ヒント



特別献立

1日(金) こどもの日献立

29日(金) 和歌山県郷土料理献立

クイズのこたえ

- Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍)
- Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
- Q5=ぼたもち(牡丹餅)