

食育 だより

令和5年5月
西海市立平島学校給食共同調理場

しんねんど はじ げつ あたら かんきょう な
 新年度が始まって1か月がたち、新しい環境にもだんだんと慣れてきた
 ようす がつ おだ ひかくてきす ひ おお いんしょう
 様子うかがえます。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、きんねん まなつび もうしょび かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく
 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
 ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ てきど うんどう しょくじ こころ
 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、あつ さに負けない強い体をつくっていきましょう。

あせ しゅうかん
**汗をかく習慣を
 身に付けよう!**



ねっ ちゅう しょう 熱中症 を防ぐ しょくせいかつ 食生活 のポイント

はやね はやお あさ
**早寝・早起きをし、朝ごはんを
 必ず食べましょう**

すいみん ぶそく あさ
 睡眠不足や朝ごはん
 ぬきでは、ねっちゅうしょう
 の
 リスクが高まります。

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

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。

のどがわいていなくても、こまめに
 水や麦茶を飲みましょう

いちど のりょう
 一度に飲む量はコップ
 1杯程度が目安です。

あせ
 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

スポーツドリンクや経口
 補水液を利用しましょう。

かく ち つた たん こ せつ く かし 各地に伝わる 端午の節句のお菓子



さつきば そら げんき およ すがた め きせつ たんこ せつく
 五月晴れの空に、こいのぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「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。端午の節句に食べる行事食といえば、
 「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれてい
 ます。

べこもち
ほっかいどう
(北海道)

べこもち
あおもりけん
(青森県)

朴葉巻き
ながのけん
(長野県)

三角ちまき
にいがたけん
(新潟県)

麦だんご
とくしまけん
(徳島県)

鯉菓子
ながさきけん
(長崎県)

鯨ようかん
みやざきけん
(宮崎県)

あくまき
かごしまけん
(鹿児島県)