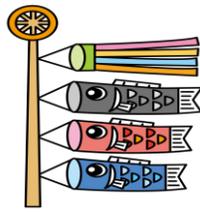


令和7年



5月給食だより



No.483 発行:阿見町立学校給食センター

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1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、食事と睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。今月は、朝ごはんの大切さについてお知らせします。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

<p>イライラしにくくなる</p>	<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------	--------------------	----------------	----------------	-----------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。

また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



給食を通していろいろな食の体験を楽しんでほしいという願いを込めて...

~様々な献立を給食に取り入れています~

行事献立



←4月の献立より
~入学・進級お祝い献立~
(小学校4/15
中学校4/14実施)

麦ごはん 牛乳 お花のハンバーグ
りっちゃんサラダ お祝いすまし汁



地産地消献立



「バターナッツかぼちゃ」「ひらたけ」「すいか」「ターサイ」等、阿見町や茨城県で作られている食材を、季節に合わせてたくさん取り入れています。

給食レシピ募集献立

←町内小中学生から
応募していただいた献立
を取り入れています。



↑「ほうれん草ミックス
野菜スープ」

「さといもとれんこんの
阿見カレー」→



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの
“ワンポイントアドバイスコーナー”



<5月の熱中症に注意!>

5月になり、暖かいので外で遊ぶことも多くなってきているのではないのでしょうか。木には緑色の葉っぱが増えて、風はとても心地よいかと思えます。ただ、そんな時に気を付けて欲しいのは熱中症です。熱中症には気が早いと感じるかもしれませんが、5月はまだ皆さんの体が暑さに慣れていません。そのため、暑い日には体がびっくりして体調を崩してしまうことがあります。実際、昨年5月の土浦市の気温は夏日(最高気温が25℃以上)が14日、真夏日(最高気温が30℃以上)が3日間あり、気温が高くなった日も多いです。

熱中症に気を付けるためには帽子をかぶることや、こまめな水分補給が大切です。たくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクもおすすめです。そして、たくさんご飯を食べて、早寝早起きで体調を整えましょう。

これから、だんだんと暑くなってきます。熱中症に注意しながら、しっかりと外で遊んで夏を乗り切る体力をつけていってください。

茨城県立医療大学 理学療法学科 河村健太