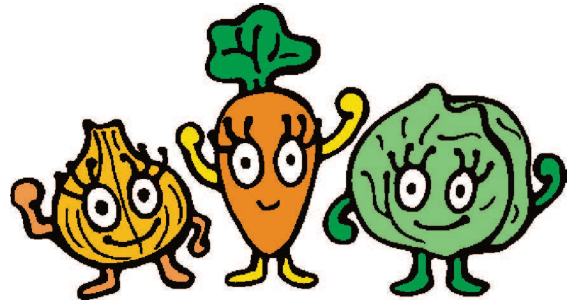




やさいは好きですか？



給食では、たくさんの野菜を使います。しかし、なかには野菜が苦手という人もいるかもしれませんね。野菜が苦手でも、野菜ジュースなら…という人もいるかもしれません。そこでひとつ注意してほしいのは、野菜ジュースを飲むだけでは、本当に必要な野菜の栄養はとれないということ。食物せんいやビタミンCなどの栄養をとるには野菜を食べることが基本です。足りない部分を野菜ジュースでおぎなう、と考えましょう。



新茶の季節です！

立春から数えて88日目、5月2日は八十八夜です。春から夏に移る節目の日とされ、農作業などの夏への準備を始めるのにちょうどいいころと考えられています。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初にとれる新茶は渋みや苦味が少なく、香りが高くおいしいです。



給食では、「八女茶ムース」や「チョコいりまっちゃんむしパン」をだします。お楽しみに♪

5月のあじめぐり～岡山県～

岡山ばらずし：江戸時代、大名だった池田光政は人々に「食事は一汁一菜とする」というお触れをだしました。そこで、祭りの日など特別な日にごちそうを食べたい人々は、たくさんの具材をすし飯にまぜ、見た目は一汁一菜で、中にはたくさんの具が入ったごちそうである「ばらずし」を考えました。

給食だより

5月

H28.4.30
文責 鬼塚

新年度が始まり、あっという間に1か月が経とうとしています。一気にかけて4月の疲れが、この時期に出てくる人も多いのではないのでしょうか。体を休めることも大切にして、これから日差しの強くなる5月に備えたいものですね。

～水分をしっかりととりましょう～

5月から運動会の練習が始まります。あつい日差しの中、たくさん汗をながしますね。汗をかいた分、しっかりと水分をとりましょう。体内にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分はとても大切なはたらきをもちます。

栄養素の運搬

からだの中で血液と一緒に「栄養素」を体の細胞へ運ぶ！

老廃物の運搬

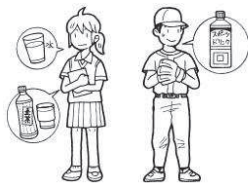
体の中のいらぬものを腎臓で運び、おしっこと一緒に体の外へ出す！

体温の維持

汗となって蒸発することで、体温を調節する。

上手な水分補給～食事から～

水分を汁ものをはじめごはんやおかずにも含まれているので、三度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁ものからミネラル補給をしましょう。



～運動をするとき～

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分をとることが大切です。汗で失ったミネラルを補うためにスポーツドリンクは適していますが、糖分もたくさん含まれているので、飲み過ぎないように注意して、水でうすめて飲むなどの工夫をしましょう。

