

給食だより 5月号

北区立滝野川第五小学校
 発行者 校長 外山 綾子
 栄養士 小島 彬子
 2026年5月

新年度が始まってから1か月がたちました。子供たちは新しい環境に少しずつ慣れてきたころだと思えます。暖かくなって過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの緊張感から疲れが出やすくなります。食事をしっかり食べ、家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

食事から水分を補給しよう！

5月頃になると、熱中症が発生しやすくなります。熱中症予防のためには、水分補給が大切です。水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事からもしっかり水分をとることができます。体に必要な1日の水分量を補給するためには、食事から半分、飲み物から半分ずつとるようにします。ごはん、みそ汁、目玉焼き、サラダの朝食では、約360mLの水分が補給できます。もし、朝食を抜いてしまうと、これだけの水分がとれなくなってしまいます。

食事から栄養素と共に補給された水分は、ゆっくりと体に吸収されるため、体内に長くとどまります。熱中症予防のために、食事からしっかり水分を補給しましょう。



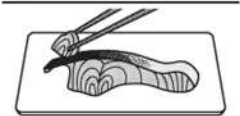
和食の食事マナー 持つ食器と持たない食器

和食では、はしだけではなく、茶わんも正しく持ちながら食べることがマナーの基本です。

茶わんの正しい持ち方は、親指以外の4本の指先をそろえて器の底を支え、親指はへりにかけます。茶わん以外にも、小さな器、小皿などは、手に持って食べます。持ち方は、茶わんを持つ時と同じです。刺身の皿や大きな皿、重い器などは、持たずに食卓に置いたまま食べます。食器を持たない時は、食べやすいように皿に手を添えたり、小皿に取りわけたりするとよいでしょう。

食事マナーを守って食器をていねいに扱うことで、食べやすくなり、食べる姿も美しくなります。

食事マナーを身につけて、毎日の食生活で実践しましょう。



◎給食レシピ◎ ドレみそサラダ

〈材料〉 4人分

- ・じゃがいも… 中1個
- ・揚げ油… 適量
- ・キャベツ… 外葉2枚
- ・にんじん… 中1/2本
- ★酢… 大さじ1
- ★油… 大さじ1
- ★みそ… 大さじ1+小さじ1
- ★砂糖… 大さじ2

〈つくりかた〉

- ① キャベツ、にんじんを切ってボイルしておく
- ② ★調味料を合わせて加熱し、冷ましておく
- ③ じゃがいもを千切りにし、パリパリに揚げる
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせてできあがり

滝五小で人気のあるサラダです。みそ味のドレッシングは給食室の手作りです。