

5月 給食だより

令和5年5月号
桜川市学校給食センター

新学期が始まってひと月がたちました。5月は、風も爽やかで、比較的過ごしやすい日が多い印象です。近年では暑くなる日も多く、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

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>のどが渇いていなくても、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> 

給食の食材はどうやって選んでいるのかな？



月に1回、各学校の先生を給食センターにお呼びして、「献立物資検討会」を実施しています。実際に試食をし、味・見た目・彩り・形・価格等から給食に適したものをみんなで選びます。5月には、翌月6月の食材を選ぶ予定です。

食事のマナーに注目！

食器の並べ方

おかず
(副菜・主菜)

ごはん・パン・めん(主食)



牛乳

汁もの
煮物

食事をする時、食べ物の入った食器を食べやすいように並べ、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯やパンなどの主食を左、汁ものを右にし、奥におかず(右が主菜・左が副菜)、牛乳を置きます。

食器の持ち方

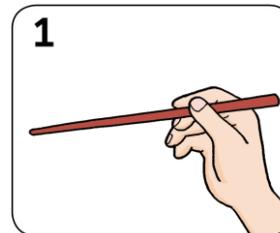
親指をおわんのへりにかけ、残りの4本で底を支えるようにすると綺麗です。4本の指をそろえると器が安定します。



※指をへりにひっかけたり、指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。正しく持てるといいですね。

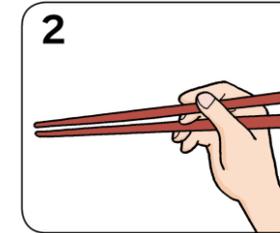
おはしの持ち方

1



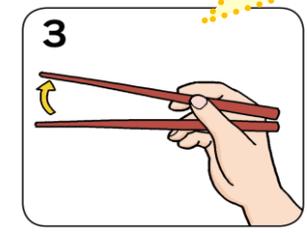
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上手に持てると
素敵ですね。