

給食だより 5月

令和7年4月30日

港区立青山中学校

校長 佐々木希久子

栄養士 森 祐子



新年度が始まり、一か月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたころでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。「疲れ」は、休むゆとりのない時に感じる体からの信号です。1日3食の食事をとり、程よい休養、程よい運動を心がけましょう。また、5月ころからは、気温も上がってきます。こまめな水分補給を心がけて、熱中症にならないように気を付けましょう。

☆。★・☆ 5月の行事食・郷土料理 ☆。★・☆

1日(木) 八十八夜献立

5月は、新茶の季節です。八十八夜の夜に、お茶を飲むと長生きすると言われています。八十八夜は、暦の上で冬から春に代わる日である立春から88日目のことを言い、今年は、5月1日です。給食では、抹茶を使ったゼリーを作ります。

2日(金) 端午の節句献立

5月5日は、端午の節句です。この日は、子供の成長を願い、中華ちまきや柏餅を食べる習慣があります。給食では、中華ちまきをアレンジして、中華おこわを作ります。

19日(月) 郷土料理：北海道

北海道の郷土料理のちゃんちゃん焼きと、どさんこ汁を作ります。昭和の初めころに、北海道の漁師さんが、採れたての魚にみそのたれをかけて作ったのが始まりと言われています。

20日(火) 米粉給食

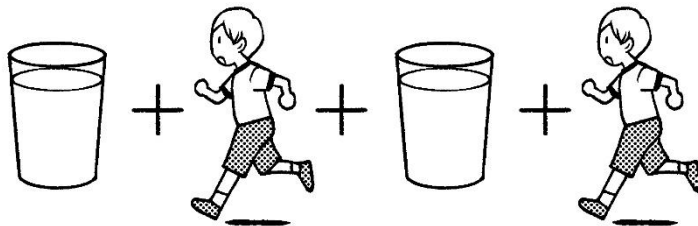
港区では、米粉を積極的に使用することを推進しています。青山中学校でも、さまざまな料理に取り入れていきます。

22日(木) 世界の料理：韓国

韓国料理のチーズタッカルビを作ります。「タッ」は鶏、カルビは「あばら骨」という意味です。鶏肉や野菜をコチュジャンなどの甘辛いたれと炒めて、チーズを加えた料理です。

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL／温度：5～15℃

塩分濃度：0.1～0.2%

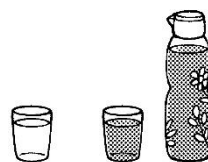
運動開始から15分ごとの補給が適しています。

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給してはいけません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは

運動時は



水や麦茶など



スポーツドリンクなど