

5月食育だより

令和3年5月
大山崎小学校



新学期が始まって、ひと月たちました。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。緊急事態宣言も出ており、まだまだ新型コロナウイルスに振り回されそうです。そんな中、元気に学校生活をおくれるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。上旬に連休がありますが、規則正しく食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを維持していきましょう。



朝ごはんを食べよう♪

昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。また、疲れていると感じたら、ゆっくりすることも大切です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指そう！



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみよう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加してみよう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
ごはん ご飯 バターロール シリアル うどん	たまご 卵 ウインナー なっとう 納豆 ちりめん じゃこ ちくわ 豆腐 ハム	コーン缶 コーン缶 もやし 乾燥わかめ きゅうり かんそう 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ ヨーグルト



熱中症に要注意！

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心掛けたいですね。



5月6日の献立は、こどもの日のメニュー「草もち」

5/5

端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

今は、男女問わず「こどもの日」としてお祝いすることが多いです。

連休明けの5/6(木)の献立【牛丼 牛乳 キャベツのツナ炒め 草もち】

「栄養士のひとりごと」

大山崎小学校の栄養士として配属されております、田中です。今年度もよろしくお願いいたします。

1年間児童をみてきて、給食に関して気がついたことがあります。食物アレルギーですが、給食室で除去をしていない児童でもたくさんいることを知りました。卵アレルギーが一番多いのですが、5月の献立でひとつお伝えしたいことがあります。

小学校の“プリン”の素”を利用したプリンは、卵アレルギーでも食べられる献立です。ただ、乳製品（牛乳・スキムミルク）は使用しています。カップケーキなども使用している時と使用していない場合があります。献立で必ずご確認ください。

疑問・質問等ありましたら、小学校までお問合せください。

（栄養士：田中）