

5月 給食だより

令和5年度

砺波市学校給食センター

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしよく な ようす
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかうかが
 えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や
 もうしょ び かんそく はや ねっちゅうしょうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ
 猛暑日を観測することもあり、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、
 てきど うんどう よ しよくじ こころ あつ つよ からだ
 適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ 汗をかく習慣を
 しゅうかん 身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

はや ね はや お
 早寝・早起きをし、朝ごはんを
 かなら た 必ず食べましょう

すいみん ぶ そく あさ
 睡眠不足や朝ごはん
 ぬ ねっちゅうしょう
 抜きでは、熱中症の
 たか リスクが高まります。



おお ふく や さい くだ もの
 カリウムを多く含む野菜や果物を
 せつ きよくてき 積極的にとりましょう

みず と
 カリウムは水に溶けやすいの
 かねつ ばあい して
 で、加熱する場合は、みそ汁や
 スープがおすすめです。



かわ
 のどが渴いていなくても、
 みず むぎ ちゃ
 こまめに水や麦茶を
 の 飲みましょう

いち ど の りよう
 一度に飲む量はコップ
 ばいていど め やす
 1杯程度が目安です。



あせ
 汗をたくさんかいたときには、
 すい ぶん いっ しょ えん ぶん
 水分と一緒に塩分も
 とりましょう

けいこう
 スポーツドリンクや経口
 ほすいえき りよう
 補水液を利用しましょう。



栄養バランスも意識しましょう

主食

ごはん おにぎり パン

+ 汁物

やさい 野菜の
 しる もの みそ汁
 やさい 野菜
 スープ

+ おかず(主菜)

にく さかな たまご だいず
 肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

きゅうりゅう にゅうせいひん
+ 牛乳・乳製品
 牛乳 ヨーグルト



夕方ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



給食メニューの簡単レシピ

おおかど 大門そうめん汁(5月19日に登場します。)

ざいりよう 材料 (4人分)

に ぼ こ たま にんじん
 煮干し粉 6g、玉ねぎ 120g、人参 40g、
 なま 生しいたけ 16g、油揚げ 40g、
 おおかど 大門そうめん 30g、醤油 大さじ 1と1/2、
 しお てきりよう 塩 適量、カットわかめ 1g、ねぎ 25g

つく 作り方

- ① 煮干し粉でだし汁をとる。
- ② 玉ねぎ、人参、生しいたけは、細切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ③ ①に、②の材料を入れて煮て、醤油、塩で味をととのえる。
- ④ 茹でた、大門そうめんを③に入れ、水で戻したわかめと、小口切りしたねぎを入れて仕上げる。

