



# 給食だより 5月号

令和3年5月7日  
松戸市立古ヶ崎中学校

2・3年生は4月15日から、1年生は19日より給食が始まりました。配膳に戸惑いながらも、トレーに料理を取り、慎重に運んでいる1年生も少しは慣れてきた頃でしょうか。コロナ禍ではありますが、新しい仲間と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。



## 朝ごはんて元気に1日をスタートしよう！

### 熱中症対策にも朝ごはん！

この時期、気温の変化もあり体調管理に配慮が必要です。5月22日には、「体育祭」があります。暑さに慣れていないなかでの練習も始まります。調子を万全にして迎えるためにも、朝食をしっかりと食べましょう。食事からは、熱中症を防ぐために必要な、水分を含めたくさんのミネラルもとることができます。朝食は、1日のなかでもっとも大切な食事ともいわれ「1日の活動力のもと」になります。朝ごはんを食べて、身体と心の「やる気スイッチ」を入れましょう。

作ってみよう朝ごはん 1人分

#### ☆ のりじゃこトースト

材料) 食パン1枚 ジャコ大さじ1 マヨネーズ大さじ1 のり適宜

作り方) ①じゃこマヨネーズをあわせる。

- ②パンにのりをのせ、①をのせトースターで少し焦げ目がつくまで焼く  
+サラダ+フルーツ+牛乳やヨーグルト



#### ☆ おにぎり&味噌汁

材料) ごはん 鮭(焼き) ごま のり

にぼし1つまみ 水250cc 味噌大さじ1弱 キャベツ1/2枚(ザク切り)

わかめ小さじ1/2

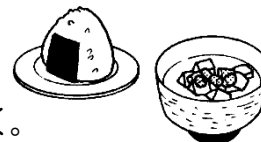
+くだもの+牛乳

作り方) ①ごはんに鮭とごまをまぜおにぎりを作る。のりを巻く。

②鍋に水を入れにぼしを入れしばらく置く(5~10分)

鍋を火にかけだしをとる。(中火で10分位)

③キャベツを入れ煮る。 ④わかめを入れ味噌を加え一煮立させる。



## 体育祭でパワーを発揮するための水分補給

人間の体内水分量は体重の65%くらいです。通常は、体に入る量と出る量が同じになるようにバランスよく調節されていますが、暑い環境の中で運動をすると、多くの汗をかいて体内からたくさん水分が失われ、バランスがくずれてしまいます。体重の2%以上の水分が失われると体温調節機能や運動機能も低下します。（水分補給に適した飲み物は、水や麦茶ですが）汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクが適しています。運動時には、「のどがかわいた」と感じる前に少量をこまめにとることをおすすめします。

ベストコンディションで体育祭を迎えてください。



お知らせ

4月分の給食費の引き落としは、5月27日(木)です。