



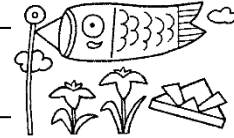
食育だより

5月号

令和6年5月2日
松戸市立第一中学校

新緑の鮮やかな季節がやってきました。5月は日々の寒暖の差が大きく、体調をくずしがちです。勉強や運動や行事に、ベストを尽くせるように健康管理には十分に気をつけて過ごしてください。毎日の食事と、早寝・早起きの休養と、運動のリズムのバランスを整えて、健康に過ごしましょう。

〈今月の目標〉 運動時の食事について理解を深めよう。



《 食生活について 》

今月から体育祭の準備や練習が開始します。この時期に、食欲がおちないように自己管理をしましょう。また、食欲がない時も、朝食を食べて登校してください。5月でも、朝食を抜くと熱中症になる危険があります。朝食は、健康的な生活リズムを作り、一日を充実したものとするための大切な食事です。大切にしましょう。

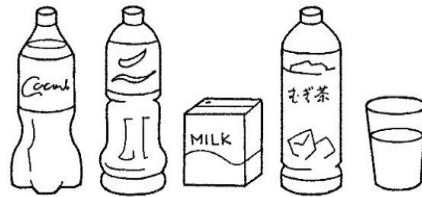
●水分補給のポイント

- ・ 1日3食の食事は、水分補給もかねています。必ず食べましょう。
- ・ 普段の生活では、のどが渇く前にお茶などで水分補給をしましょう。
- ・ 屋内でも屋外でも水分補給を行いましょう。
- ・ 多くの汗が出る運動中などは、ミネラルと糖質を一緒に補給しましょう。
- ・ 運動する場合は、事前に250~500mLの水分を補給して行いましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



作ってみよう・・・スポーツドリンク (ミネラルと糖質が補給できます。)

材料

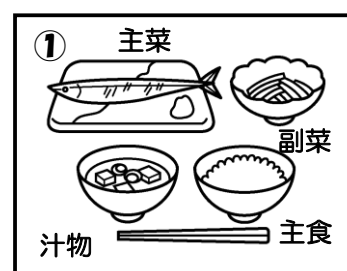
- 水・・・1L 塩・・・小さじ1/5
 砂糖 (ミネラルの吸収を助けます)・・・小さじ4~6
 果汁 (レモン汁など)・・・お好みで加える

作り方

- ①水に砂糖、塩をよく混ぜる。
- ②お好みで果汁を加えてよく冷やす。
- ③冷たくして、なるべく早く飲みましょう。



★給食クイズ★ 正しい配膳はどれでしょう？



食券入れの前に給食の見本が置いてあります。参考にしてみましょう！



など



カルシウムたっぷり！

じゃこのかいかいサラダ

<材料 2人分>

- ・乾燥海藻ミックス … 2g
- ・こまつな … 30g
- ・キャベツ … 50g
- ・にんじん … 10g
- ・ちりめんじゃこ … 10g
- ・揚げたワンタンの皮
(ポテトチップス等でも可) … 6g
- A塩 … 少々
- Aしょうゆ … 5cc
- A食酢 … 4cc
- A砂糖 … 3g
- Aコチュジャン … 少々
- Aおろしにんにく … 少々

<作り方>

- 下ごしらえ** こまつなとキャベツは短冊切り、にんじんは千切り、海藻は戻し、茹でておく。
- ① ちりめんじゃこをトースターで軽く焼く。フライパンで乾煎りしてもよい。(焼きすぎ注意)
 - ② Aの調味料を合わせて泡だて器等でよく混ぜ、レンジで加熱し、冷やしておく。(お好みで調整して下さい)
 - ③ 野菜の水分をよくきり、②の調味料と和える。
 - ④ 器に盛り付け、ワンタンの皮、①のちりめんじゃこの順で上に添えたら、できあがり。

◆◆◆ 5月に給食で使用する主な野菜の産地 (予定) ◆◆◆

ピーマン 茨城



長ねぎ 千葉 茨城

こまつな 千葉 埼玉

にんじん 千葉 徳島

しそ 愛知

玉ねぎ 佐賀 和歌山 北海道

ほうれん草 千葉 栃木 茨城

キャベツ 愛知 千葉 茨城

きゅうり 千葉 茨城 埼玉

保護者様へ 給食費について

年間の学校給食費の金額は、6月ごろに松戸市より送付される「学校給食費納入通知書」、又は、口座振替の手続きが済んでいない方には納付書にてご確認をお願いします。

事前に届け出があった場合には、給食費の減額や返金が行われることがあります。また、事前に届け出があった場合には、給食費の減額や返金が行われることがあります。牛乳や給食を止めたい場合には、「給食停止(再開)届」を提出してください。連続して5日以上給食と飲用牛乳を欠食する場合には、「欠食届」を提出してください。提出は給食(飲用牛乳)を止めたい日の4日前(休日除く)までをお願いします。

「給食停止(再開)届」と「欠食届」はスクリーンにて配付済みですが、ホームページや学校にもあります。必要な場合はお知らせください。

〈果物のお知らせ〉 食材料の都合により、以下のように変更します。

5月10日(金) オレンジ → でこぼん

5月17日(金) オレンジ → きよみオレンジ

