

5月 給食だより

令和5年5月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

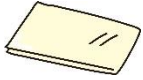
5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏
日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的
な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに
強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月の食材は、「ゆば」です。

◎「ゆば」は、濃い豆乳をゆっくり加熱して、できた薄いまくをすくいとってつります。すくいとったものが「生ゆば」、それを乾燥させたものが「乾燥ゆば」です。



◎歴史ある寺院が多くある京都では、肉や魚のかわりの貴重なたんぱく源として、精進料理に多く用いられてきました。
◎京都のほかにも、栃木県の日光や奈良県などが産地として有名です。

5月2日(火)に「ゆばのすまし汁」がでます。

魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き魚が販売されていますが、給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食べるようにしましょう。5/9にサワラの香味焼き、5/30にほきのカレーフライが出ます。割って骨をとってから食べてください。



5月5日の「端午の節句」では、鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。
そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

給食では、5月2日(火)に「かしわもち」がつかます。

