

# 給食だより5月号

北区立王子第一小学校  
令和3年4月30日



新学期が始まり、約1か月がたちました。一年生も含め、給食をよく食べる学級が多く、残菜がとても少ない日が続いています。

これから運動会の練習が始まり、外で体を動かすことが多くなってきます。気温が上がリ、汗をかくことも増えてきます。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて健康な心と体をつくりましょう！

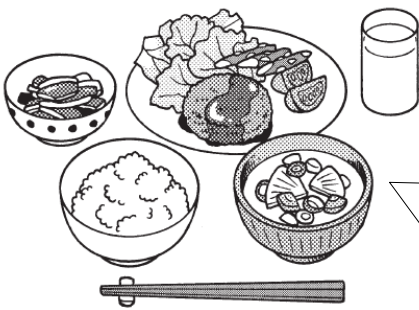
## ☆食事・練習・休養のバランスが大切☆

基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが大切です。また、練習量に見合った食事や休養をとることも重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給する必要があります。しっかり食事で、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることも大切です。

強い体づくりのためにも、食事・練習・休養のバランスを意識するようにしましょう。

## スポーツをする人はどんなものを食べているのかな？



スポーツをする人も、主食・主菜・副菜・汁物をそろえたバランスのよい食事が基本です。これに加えて、牛乳・乳製品や果物も意識して摂ることで、ビタミンやカルシウムをしっかり摂取することができます。

3食で栄養素が摂りきれない場合は、乳製品、果物、いも類などを補食とするとよいでしょう。



## 水分補給はこまめに！

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水症状になると、体温の調節ができなくなるなど体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をかく場合は特に積極的に水分を摂るようにしましょう。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できますが、日常生活では水や麦茶などで水分補給をしましょう。

## ☆端午の節句クイズ☆

5月5日は端午の節句です。端午の節句は「こどもの日」ともいい、子供たちの成長をお祝いする日です。端午の節句クイズにチャレンジして、行事について学びましょう！

Q1. 端午の節句に魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょうか？

- ①すすき ②しょうぶ ③バナナ



Q2. 端午の節句に食べられる「ちまき」はどこから伝わったものでしょうか？

- ①中国 ②韓国 ③モンゴル



ちまき

Q3. 端午の節句に食べられる「かしわもち」にはどんな願いが込められているのでしょうか？

- ①お金持ちになりますように  
②お米がたくさんとれますように  
③家系がとぎれませんように



かしわもち

### ヒント

かしわの葉は“新芽が出るまで古い葉が落ちない”  
という特徴があります。

㊤=エ

㊦=フ

㊧=ヘ

㊨=コ

## 5月の献立について～

☆10日(月) **世界の料理 ～ジャンバラヤ～**

ジャンバラヤはスペイン料理のパエリアに起源があり、スペインからアメリカに伝わったといわれています。鶏肉や魚介類が入っており、スパイシーな味付けが食欲をそそります。

☆19日(水) **世界の料理 ～ビビンバ・トックスーフ～**

「トック」はうるち米から作られた、韓国のもちです。歯切れがよいのが特徴で、韓国の正月料理では欠かせないものだそうです。

☆21日(金) **運動会応援献立**

運動会前日の給食は、「みそカツサンド」を作ります。しっかり食べて、今までの練習の成果を発揮しましょう！

### 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは**5月6日(木)**となります。5月の引き落としは、**4・5月分**がまとめて引き落とされます。金額は**1年生8341円、2年生9112円、3・4年生9538円、5・6年生9998円**です。忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。