

# 5月給食だより

令和8年5月  
熊野町

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



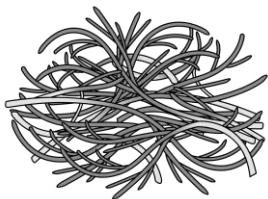
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



## おがひじき



山形県の郷土料理  
「おがひじきのからしあえ」

もともと海岸の砂地に育つ野草で、見た目が海藻のひじきに似ていることが名前の由来です。ほかに、「ミル」という海藻に似ていることから、「みるな」とも呼ばれます。主な産地は山形県で、江戸時代初期に現在の南陽市で栽培が始まったとされています。本来の旬は4～6月ごろですが、露地栽培とハウス栽培の組み合わせによって、ほぼ1年を通して出荷されます。シャキシャキとした食感を生かし、サッとゆでて、おひたしやあえ物、サラダにするのが定番ですが、味にクセがないので、炒め物や汁の実など、さまざまな料理に用いられます。栄養価が高く、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。

そろそろ気をつけたいね！

## 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんをまずはしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル（塩分含む）も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。