

# 給食だより

R 6 . 4 . 3 0  
川崎市立久本小学校  
栄 養 教 諭

1年生のみなさんは、初めての学校給食はどうだったでしょうか。初日のカレーは、ちょっと辛いかと思いますでしたが、とてもよく食べていました。

## 1年生の初めての学校給食

通級指導教室の先生など、各クラスにはいて、担任とともに給食指導をしました。保育園や幼稚園で、給食には慣れている児童も多い中ではありますが、楽しみな児童もいれば、心配しながらの児童もいる中でのスタートは、とても順調に見えました。当日の様子を久本小学校ホームページペンタ日記の12日をご覧ください。

片付けは、6年生がお手伝いに来てくれました。牛乳パックのたたみ方も教えてもらいました。毎日やることで、上手になると思います。

給食に限らず、不安なこと、心配なことなどありましたら、ご相談ください。

1年生の保護者のみなさまには、試食会のご案内をしております。発注の都合があり、5月7日までにお金を添えてお申し込みください。

## 熱中症の予防をしましょう

このところ、5月には真夏日という声が多く聞かれます。体が暑さに慣れていないこともあり、体調を崩しがちです。早めの熱中症対策が必要です。暑さに負けない体づくりをこころがけましょう。

水分 こまめにとれたかな

### 熱中症にならないための食生活ポイント

- 早寝・早起き・朝ごはん
- のどがかわいてなくても、こまめに水を飲みます
- ミネラルを多く含む野菜、果物を積極的に食べます
- 汗をたくさんかいた時には、水分と一緒に少しの塩分をとります



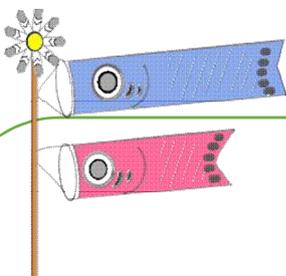
# 早寝・早起き・朝ご飯！！



朝の光を浴びると、脳のめざめを促す「セロトニン」というホルモンが活発に分泌されます。そして、しっかりと噛んで朝ご飯を食べ、体を動かすことで効果的に「セロトニン」が働いて、頭がすっきりし、集中力が上がり、活動に適したからだになります。

脳のエネルギー源はぶどう糖です。ぶどう糖はからだに蓄えておくことができないため、すぐに不足してしまいます。寝ている間にもエネルギーを使っていますので、朝起きた時には足りなくなっています。だから、朝ご飯は大切なのです。熱中症予防にも必須です。

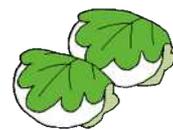
昨年度、保健委員会で朝ごはんについて調査をしたところ、朝ごはんを食べない理由は、1、食べる時間がない。2、おなかがすいていない。という回答でした。1の食べる時間がない人は、早寝、早起きから実践しましょう。2のおなかがすいていない人は、前日の夕食の時間が遅いということはないでしょうか。就寝の2時間以上前に食べるようにしましょう。朝ごはんを食べないとダイエットになると思っている児童もいましたが、むしろ太りやすい体質になりますので、注意しましょう。



## 5がつのきゅうしょく

ぎょうじしょく  
行事食 「こどもの日」

こどもたちの成長を祝う行事食です。



1日（水） たけのこごはん（ごはん） 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁  
かしわもち

「たけのこごはん」は、成長が早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。「かしわもち」は、柏の葉が新しい葉がでるまで落ちないことから、子孫繁栄を意味しています。

しんこんだて  
新献立

21日（火） 豚肉と野菜のしょうが炒め

にんじん、小松菜など野菜たっぷりの炒め物です。

きせつ しょくひん  
季節の食品

しん じゃが芋 キャベツ なら たけのこ にんにく わかめ かつお あじ しらす

久本小のたけのこ

