



ぱくぱく なみっこ

5月号

R6年 茅ヶ崎市立松浪小学校
校長 日高 恭子
栄養教諭 飯田 真理子

新年度が始まって早くも1か月、子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

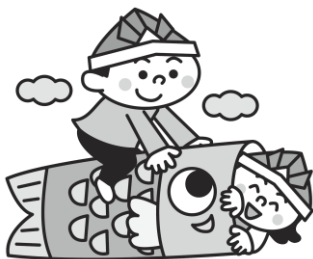
5月は穏やかで、比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、ゴールデンウィークに夏日が予報されていたり、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強いからだをつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



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> 




5月5日は、国民の祝日「こどもの日」
そして、「端午の節句」です！


5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



☆1年生も給食が始まりました！

1年生の給食が4月23日から始まりました。上手に配れるかな？量は多いかな？と心配したのですが、大変落ち着いて配膳できています。担任の先生、級外の先生、ふれあい補助員の方々に見守られて、どんどん新しいことを覚える1年生にたくましさを感じます。

給食の準備や下膳時に「給食おいしかったです」「ありがとうございます」と声をかけてくれる児童がたくさんいます。笑顔と合わせて給食場のエネルギーの素となっています。どうもありがとうございます！

5月には「そら豆のさやむき」のお手伝いを1年生にしてもらおうと計画しています。浪小みんなで旬の味を楽しみたいと思います。よろしくお願いします！



☆パワフルかつお菜！

4月18日のかきたま汁に、茅ヶ崎の農園「どっこいファーム」のカツオ菜を使用しました。カツオ菜は福岡県の特産野菜で、博多雑煮には欠かせない「からし菜」の仲間です。届いたカツオ菜は今まで見た中でも特に立派で大きなものでした。かつおだしがいらさないほど、おいしさがでると言われることから「カツオ菜」と呼ぶそうです。生で食べてみたら辛さとえぐみで大人な味ですが、汁に入れて煮るととてもやさしく深い味わいになりました。「どっこいファーム」では「急がせない」「過保護にしない」野菜の育て方をするそうです。パワフルでやさしい茅ヶ崎育ちの野菜をいただきました。

☆給食試食会計画中！

6月に、3年生保護者試食会を計画中です。詳しくは、当該学年にお知らせします。

☆献立紹介 豚肉とじゃがいものガリ бата煮



材料（給食での4人分）

サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ
豚肉	150g
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
じゃがいも	250g
さやいんげん	5本
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
食塩	少々
酒	大さじ1
バター	10g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげんは一口大の食べやすい大きさに切る。（イメージは肉じゃが）豚肉も一口大に切る。さやいんげんは下茹でしておく。
 - ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら肉を入れ、肉に火が通ったらにんじんを入れてさらに炒める。
 - ③ ②にじゃがいもを入れ、ひと煮立ちしたらバター以外の調味料を入れ、玉ねぎを入れてじゃがいもが煮えるまで煮る。
 - ④ じゃがいもが煮えたら、バターとさやいんげんを入れてさっくり混ぜて出来上がり。
- ※ 春から夏の野菜は調味料を入れて煮ていると、水がかなり出てきますので、煮るときに水分はほとんど必要ないことがあります。鍋の様子を見ながら水分調整してください。



せいかつ
生活リズムを整えよう！