

## 初夏を元気に過ごすために

軌道にのっていた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも、5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分に気をつけるようにしましょう。

### 知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素

#### 運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

#### 食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

#### 休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

### ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

#### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。

**解説** 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



#### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。

**解説** 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。



### 耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります\*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！

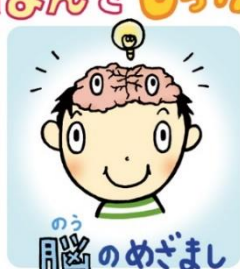


\*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2018年3月閲覧)

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



おなかのめざまし



脳のめざまし



ウオー-4 アップ  
からだのめざまし



ココロのめざまし

しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。





# はくい かんが 白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て給食活動をするることにより、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学びます。

## はくい き ぎょう どりくみ 白衣を着たら… ～学校での取組～



トイレは白衣に着替える前にすませておくようになっています。手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきます。

みんなが安全に楽しく給食をいただくという大きな責任が生まれます。その自覚をきちんともち、ふざけたり、不衛生なことをしたりしません。



ゆか うえ たたんだり、よごれ ばしょに はくい はくいでくろ おお 置かないようにします。



給食時間みなさんが白い白衣を着るのは汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、それにふさわしい清潔な身なりや態度を心がけたいですね。



## 作ってみませんか 旬の食材を使って 『ヴィシソワーズ』

### 材料と分量（5人分）

じゃが芋(1個 200g 程度)	5個
玉ねぎ	250g (1玉半位)
「水	1L
A コンソメ顆粒	小さじ5
「こしょう	少々
牛乳	500g
有塩バター	50g
ドライパセリ	適量

※材料はじゃが芋を、グリーンピースやそら豆、アスパラガス等お好みの旬の野菜に変えて使用してください。

### 作り方

- 準備：じゃが芋は皮をむき、芽を取り除いておきます。
- ①じゃが芋を5mm幅のいちょう切りします。玉ねぎは、薄切りにします。
  - ②鍋に有塩バターを熱し、①を弱火で炒めます。
  - ③玉ねぎがしんなりしたら、Aを加え弱火で煮ます。
  - ④じゃが芋が崩れる位まで煮込んだら、牛乳を加えて火を止めます。
  - ⑤粗熱を取り、フードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌します。ボウルに入れて冷蔵庫で1時間冷やします。
  - ⑥よく冷えたら器に注ぎ、乾燥パセリを散らして完成です。

※温かいままでも、美味しく召し上がれます。



旬の食材は、その時期に多く収穫できるだけでなく、その他の良いこともたくさんあります。何よりも味がとても良く、栄養価が高くなっています。また、店頭に並んでいる商品は常に新しいものが回転よく陳列されますので、いつでも新鮮な食材を手に入れることができます。

じゃが芋は、洗浄時に皮がむけることが多いので下準備の手間も省け、お子さんのお手伝い事としても良いですね。