

# 5月 給食だより



さいたま市立沼影小学校  
令和5年度 5月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

新年度が始まってひと月がたちました。新しい学年での給食には慣れましたか？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、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、暑さに強い体をつくっていきましょう。

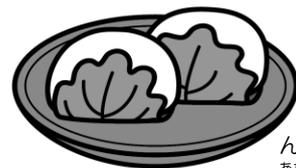
## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></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><b>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</b></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><b>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>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</b></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>

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

### かしわもち



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



### ちまき



チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



### 5月1日(月) さいたま市民の日

5月1日(月)は、さいたま市民の日です。沼影小学校では、これにちなんで4月28日(金)の給食でさいたま市の特産品のこまつなをたくさん使い、「さいたまこまつなカレー」を作りました。みなさんもこの機会にさいたま市の食や文化にふれてみてはいかがでしょうか？

### ☆5月10日(水)は、

沼影小 開校記念日 & ぬまびよんのお誕生日です！

5月10日(水)で沼影小は開校52年を迎えます。そこで、今年はお花のかまぼこを使ったうどん、竹輪の磯辺フライなどお祝いらしい色どりのきれいな給食を作ります。沼影小の開校記念とぬまびよんのお誕生日をお祝いしましょう。

