

# 5月 給食だより

令和6年5月  
千葉市立菅田東小学校

緑がさわやかな季節になりました。また、新学期から1か月がたち、1年生も少しずつ学校生活に慣れて、給食をおかわりする姿も見られます。ほかの学年のこどもたちも一回り大きくなりました。

新学期の疲れも出てくる時期なので、朝・昼・晩のご飯をしっかり食べて、十分な睡眠をとり、健康な体をつくりましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。

## 給食レシピ

### 紹介「りんごのケーキ」

☆材料(4こ分)

- ・さとう:30g
- ・白いんげん豆ペースト:20g
- ・豆乳:40g
- ・おろしりんご:25g
- ・小麦粉:40g
- ・ベーキングパウダー:1.5g
- ・りんごの缶詰:30g
- ・米粉:15g
- ・サラダ油:15g

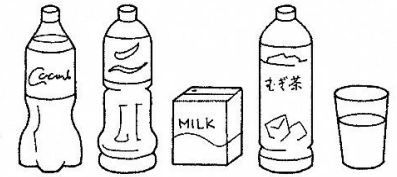
☆作り方

- ①りんごは粗く刻んむ。
- ②粉類と①以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③粉類をふるいながら入れて混ぜる。
- ④①を加える。
- ⑤生地をカップに入れ、180℃のオーブンで15分~20分焼く。

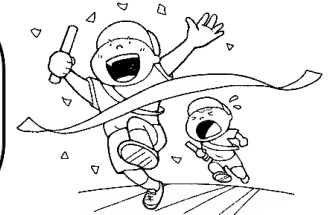


## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



運動会に向けての練習もあり、5月でもたくさん汗をかくくらい熱くなる日もあります。こまめに水分をとって、熱中症などにならないように気を付けましょう！



## 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

## 給食で使用している主な食材の産地 (4月8日~4月30日)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	小松菜	千葉	いんげん	北海道
牛乳	千葉	人参	徳島・静岡	セロリ	茨城
パン(小麦粉)	北海道・千葉	白菜	茨城	赤パプリカ	韓国
豚肉	千葉	とうもろこし	北海道	もやし	栃木
鶏肉	鹿児島	ごぼう	青森・埼玉	大根	千葉
大豆	千葉	キャベツ	神奈川・愛知	切り干し大根	鹿児島
さけ	北海道	たまねぎ	千葉・北海道・佐賀	ひじき	千葉
さば	ノルウェー・アイスランド	じゃがいも	鹿児島	わかめ	三陸
ししゃも	欧州	しめじ	長野	根生姜	熊本
さわら	韓国	えのきたけ	新潟	オレンジ	和歌山・アメリカ
ねぎ	千葉	エリンギ	新潟	バナナ	フィリピン
さつまいも	千葉	枝豆	北海道	パインアップル	フィリピン