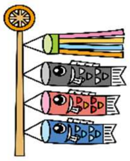
5月給食だより



令和７年度
小城市学校給食センター

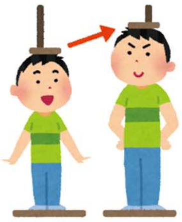
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



身長を伸ばすポイントは？

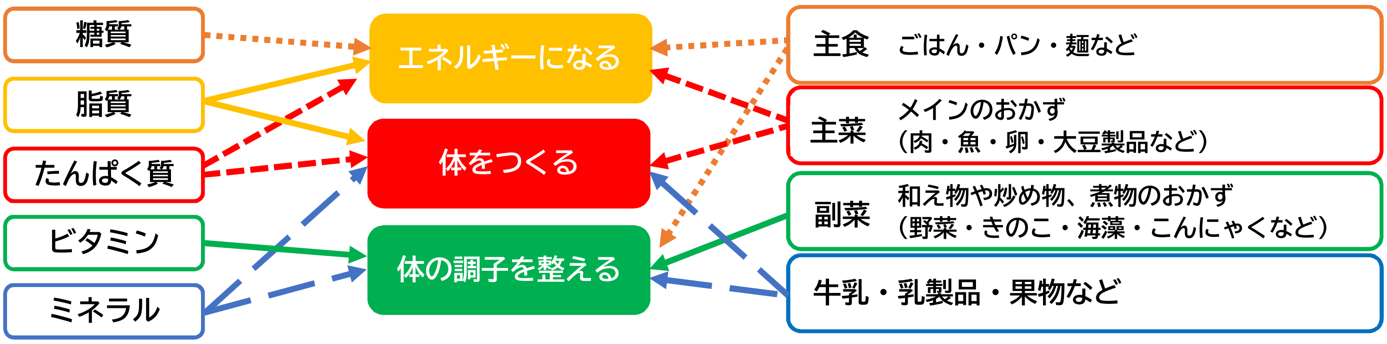
人生の中で、身長がぐんと伸びる時期が２回あります。１回目は赤ちゃんのとき（第一次成長期）で、２回目は**第二次成長期で、それまでの成長と比較して著しく身長が伸びる時期があります**。この時期には、**１年間に女子は約８㎝、男子は約９㎝**、身長が伸びます。この第二次成長期において、身長をしっかり伸ばすためのポイントは、**しっかりと食べて運動し睡眠をとる（栄養・運動・休養）**ことです。

小学４年生から中学３年生までは、こまめに身長または体重を計測して、成長の変化を知りましょう。**成長曲線が上へ大きく傾いたら、特にしっかりと食べましょう。**

背が伸びている時期に、３か月～６か月間体重が変わらない場合は、適正な体重を確認し、食事量や運動量、生活習慣を見直しましょう。

（参考：平成 12 年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成 12 年度学校保健統計調査報告書（文部科学省））

主食・主菜・副菜と５大栄養素の関係を知って栄養バランスを整えよう



上手に水分をとって熱中症を予防しよう

・人の体の６０％は水分です。
・１％の脱水で、大量の汗をかき、のどが渇きます。
・２％の損失で、めまいや吐き気、尿量減少などの症状が現れます。
・体重４０kg の場合、２％は０．８㍑です。

【こんな時は気を付けて！早めの受診を】
のどが渇く、ふらふらする、頭が痛い
だるい、食欲がない、力が入らない

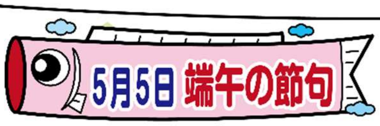
・脱水を避けるため、運動前や作業前にも水分を取るようにしましょう。
・１回に飲む量は、コップ１杯程度（２００～２５０㎖）
・運動をする時は冷たいと感じる温度（５～１５℃）で１５～２０分間隔を開けましょう。（ﾁｮｺﾁｮｺ飲む）
・たくさん汗をかく時は、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

【自分で作るスポーツドリンク】

水または麦茶 １㍑
砂糖 大さじ３～４
塩 小さじ１／３
水で作る時は
お好みでレモン汁 大さじ２程度

給食センターの様子を紹介します！

４月１８日に晴田幼稚園の子供たちから、自分たちが育てて収穫した玉ねぎを給食に使って欲しいと嬉しい連絡がありました。貴重な玉ねぎは、包丁で切り、スチームコンベクションオーブンで蒸してから幼稚園の炒め物と若竹汁に混ぜました。蒸した玉ねぎは、とても甘く旬の味がしました。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

できあがった料理は、必ず温度を測ります。８５℃９０秒以上の加熱で菌が死滅するため、きちんと火が通っているかを確認します。

ごはんは、その日の気温や水温によって、炊飯に使う水の量と温度を調整しています。
毎回、炊き上がり量を確認し、過不足がないように注ぎ分けています。

炒め物や和え物の量は、ひと釜に約１００kg です。よく混ぜ合わせるには、とても力がいるので、いつも２人体制で混ぜています。

「あっち向いてホイ！」ではありません。髪の毛が出ていないか、手袋が破れていないかなど、二人一組で定期的にチェックしています。