



給食だより5月号



入園・進級から1か月が経ち、緊張していた子どもたちも園生活に少しずつ慣れてきました。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

- ①早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう
睡眠不足や朝ごはん抜きは、熱中症のリスクが高まります。



- ②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
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。

- ③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
1度に飲む量はコップ1杯が目安です。



- ④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
スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

各地に伝わる《端午の節句》のお菓子



5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

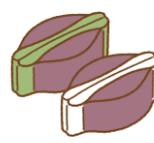
べこもち
(北海道)



鯉菓子
(長崎県)



鯨ようかん
(宮崎県)



あくまき
(鹿児島県)



《ジュージー》



「ジュージー」とは沖縄の炊き込みごはんです。本来は豚肉でとった出汁でご飯を炊いて作るそうです。椋山こども園では、材料をすべて炒め煮にして、炊きあがったごはんと一緒に混ぜて作ります。刻みこんぶの代わりにひじきで作ってもおいしくできます。

【材料】(幼児1人分)

◆豚もも肉(小間切れ)	25g	◆油揚げ	5g	◆にんじん	25g
◆干しいたけ	0.5g	◆刻みこんぶ	0.5g	◆油	1.5g
◆しょうゆ	2.5g	◆みりん	0.8g	◆砂糖	0.6g

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは薄切りにして油抜きしておく。刻み昆布・干しいたけは水で戻し、細かくに切っておく。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、①を炒めて調味料を加えて煮る。
- ③ 普通に炊いたご飯に②の具を混ぜて盛り付ける。