

新年度が始まってひと月がたち、だんだんと給食に慣れてきたことと思います。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、近年は暑い日も多くなってきており、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>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</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>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</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>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度がめやすです。</p> 	<p>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</p> <p>スポーツドリンクや経口保水液を利用しましょう。</p> 

汗をかく習慣を身に付けよう!



1日(月) ラーメン	2日(火) こんぶごはん	8日(月) ぶりかけごはん(おかか)	9日(火) 白ごはん	10日(水) 香ばし青菜ごはん
味噌ラーメン ぶどうゼリー 	北海道産真ホッケフライ ブロッコリーと竹輪のカレー炒め コーンサラダ がんもの煮物 北海道産枝豆 りんごのコンポート	九州産豚肉のとんかつ ポパイソテー ひじきの煮物 たこ焼き 北海道産枝豆 黄桃 ★預かりのみ★	鶏肉照り焼き もやし中華和え ごぼうの炒めもの フライドおさつ きゅうりのピクルス フルーツカクテル ★預かりのみ★	ポークチャップ ハッシュドポテト 油揚げのごま酢和え チーズパイ 花かまぼこ 洋梨 ★預かりのみ★
				
11日(木) 白ごはん	12日(金) 白ごはん	15日(月) 牛乳パン	16日(火) スパゲティ	17日(水) ひじきごはん
えびカツ 焼きそば 炒り豆腐 手作りぶりかけ(ツナ) 人参甘煮 パン ★預かりのみ★	根室産たらこの磯辺揚げ 切干大根のナムル キャベツとさつま揚げの炒め煮 ちくわの甘辛煮 チーズ オレンジ ★預かりのみ★	チキンナゲット マカロニケチャップ和え ミニポテト みかん コンソメスープ	スパゲティミートソース レモンゼリー	焼きぎょうざ チンジャオロース さつま揚げと大根の煮物 タコちゃんウインナー 胡瓜のドレッシング和え 黄桃
				
18日(木) うどん	22日(月) 白ごはん	23日(火) 華やかごはん	24日(水) ロールパン	25日(木) 白ごはん
五目うどん みかんゼリー	いわしのみぞれ煮 粉ふき芋 切干大根の煮物 マカロニサラダ 花かまぼこ オレンジ	えびシューマイ ささみと胡瓜のごまドレ和え ポークビーンズ ちくわの磯辺揚げ ミニポテト カクテルゼリー	クリームシチュー ももゼリー ★年長なし★	ほっけの塩焼き カニ風味サラダ 栄養きんぴら プチまるチーズ ウインナー 黄桃 ★年中なし★
				
26日(金) どんぶり	29日(月) 白ごはん	30日(火) ハヤシライス	31日(水) 白ごはん	
ピピン丼 プリン ★年少なし★	かにクリームコロッケ わかめとコーンのサラダ 鶏つくねとちくわの煮物のり佃煮 にんじんピクルス りんごのコンポート	ハヤシライス 青りんごゼリー	さばの照り焼き 野菜ソテー 切干大根のきんぴら さつまいもサラダ ウインナー ★預かりのみ★ フルーツカクテル	
				