



しょくじ まな - み 食事のマナーを身につけよう

しんねん ど はじ つき ねんせい きゅうしょく な ようす
新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかが
えます。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、近年では真夏日や猛
しょうび かんそく はや ねつちゅうしょうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ
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
てきど うんどう ばらんす よ しょくじ こころ あつ つよ からだ
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。

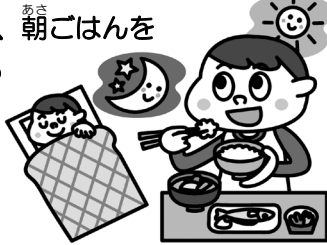
あせ しゅうかん
汗をかく習慣を
み につ
身に付けよう！



ねっ ちゅう しょう ぶせ しょくせいかつ ぽいんと 熱中症を防ぐ食生活のポイント

はや ね はや お あさ
早寝・早起きをし、朝ごはんを
かならず た
必ず食べましょう

すいみんぶそく あさ
睡眠不足や朝ごはん
ぬ ねつちゅうしょう
抜きでは、熱中症の
りすく たか
リスクが高まります。



かり う む おお ふく や さい くだもの
カリウムを多く含む野菜や果物を
せつきよくてき
積極的にとりましょう

かり う む みず と
カリウムは水に溶けやすいの
かねつ ばあい しる
で、加熱する場合は、みそ汁や
すーぶ
スープがおすすめです。



のどがかわいていなくても、
こまめに水や麦茶を
の 飲むみましょう

いちど の りょう こっぶ
一度に飲む量はコップ
ばいいてど めやす
1杯程度が目安です。



あせ
汗をたくさんかいたときには、
すいぶん いっしょ えんぶん
水分と一緒に塩分も
とりましょう

すぼ 一つどりんく けいこう
スポーツドリンクや経口
ほすいえき りよう
補水液を利用しましょう。



かく ち つた たん ご せつ く かし 各地に伝わる端午の節句のお菓子



さつきば そら こい げんき およ すがた め きせつ がつついか たん ご せつ く おとこ
五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男
こ すこ せいちょう ねが いわ でんとうぎょうじ たん ご せつ く た ぎょうじしょく
の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。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、ほかにも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
ほっかいどう
(北海道)



べこもち
あおもりけん
(青森県)



ほお ば ま
朴葉巻き
ながの けん
(長野県)



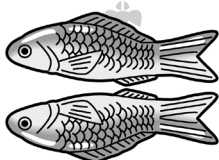
さん かく
三角ちまき
にいがたけん
(新潟県)



むぎ
麦だんご
とくしまけん
(徳島県)



こい が し
鯉菓子
ながさきけん
(長崎県)



くじら
鯨ようかん
みやざきけん
(宮崎県)



あくまき
か こしまけん
(鹿児島県)

