



令和8年5月14日
 横浜市立間門小学校
 校長 小原 健人
 栄養教諭 石田 沙希絵

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないでしょう。ゴールデンウィークも終わり、日々の疲れが出やすい時期です。

また、近年の気候変化で、5月に気温が高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

そろそろ気をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしてください。

朝ごはんではまずはしっかり！



水分補給はまずは食事から。汗で失われる塩分を含むミネラルも補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースは砂糖（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることがあります。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

少しずつこまめに！



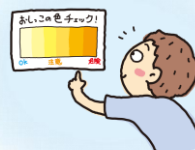
一度にたくさん飲むと体がびっくりしてしまいます。のどがかわく前に、ひと口、ふた口とこまめに飲んで水分補給をしてください。

運動前とはとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒は日陰などの涼しい場所で保管し、ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきりましょう。

尿の色にも注目！



トイレに行ったら尿の色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「水分が足りない」というサインです。

5月の献立の特色

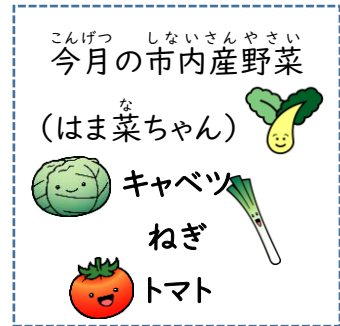
◎こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れています。(7日)

◎旬の食品を多く取り入れています。

(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・
にら・じゃがいも・さやいんげん・メロン・あまなつみかん)

◎開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れています。

<アイスクリーム(8日)・麻婆豆腐(12日)・回鍋肉(26日)・
塩焼きそば(29日)>



おうちで給食！レシピ ～ツナそぼろ～

前月の給食の献立の中から、子どもたちに好評だった献立や成長期におすすめの献立のレシピを紹介します。今月は魚が苦手な子どもでも食べやすい、ツナそぼろを紹介します。

材料	分量(4人分)	作り方
ツナ	200g(固形量)	① にんじん・しょうがをみじん切りにする。
にんじん	中1/2本	② ツナは油漬の場合はザルにあけて油をきる。
しょうが	1かけ	水煮の場合は汁も使用する。
しょうゆ	小さじ2/3	③ 鍋に調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にか
砂糖	大さじ1/2強	ける。
みりん	小さじ1/4	④ 煮立ったら、ツナを入れ、汁がなくなるまで炒
酒	小さじ1	つける。

*水分が少ない場合は、水を少量ずつ加えて様子を見てください。しっとりめに仕上げると食べやすいです。

*5月以降の給食では、カルシウムや鉄などが豊富で栄養価の高い凍り豆腐(高野豆腐)も入れています。かさ増しにもなります。細切りの凍り豆腐12g(4人分)を水でもどし、ツナを入れる際に一緒に入れます。



初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなど、様々な食べ物があります。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高いのが特徴です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。