

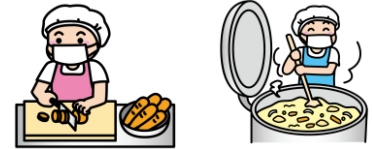
# 5月 給食だより



令和8年5月11日  
西東京市立青嵐中学校

緑鮮やかな季節になりました。新年度が始まって1ヶ月半、給食当番や給食委員会の活動も軌道にのってきました。1年生は、慣れないエプロンや三角巾の着用にもだいぶ慣れてきて給食準備もスムーズにできるようになってきました。給食時間をしっかりとれるように4時間目が終わったらすぐに給食準備にとりかかりましょう。

## 【給食の様子を紹介します】



青嵐中学校の給食は保谷第一小学校で調理しています。揚げ物や、だしをとったり、大きな釜で調理します。

出来上がった給食はコンテナにのせ小学校から運びだします。青嵐中に届いたコンテナは、配送員さんが各クラス前に設置します。

配膳室に牛乳を取りにいけます。  
1年生、配膳、給食の様子。



今年度から、牛乳パック洗いが始まりました。  
飲んだ後、パックを開き、洗い、乾かします。



限りある資源を大切にすることは、地球環境を守ることに繋がります。  
給食を通して、リサイクルに取り組んでいます。

**盛り付け写真とひとくちメモ**  
5月2日の八十八夜にちなんで、抹茶マフィンを作りました。スパゲティはあっさりとした、大根おろしソースをかけていただきます。

# 食事と水分で熱中症予防！

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べること、また、水分はのどが乾いたと感じる前にこまめに補給することが大切です。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくこと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

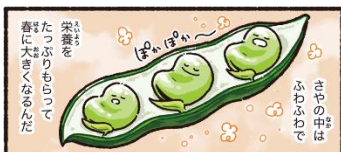
汗をかく習慣を身に付けよう！



## 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杯程度が目安です。</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補水液を利用しましょう。</p>

はる 春に美味しいお豆



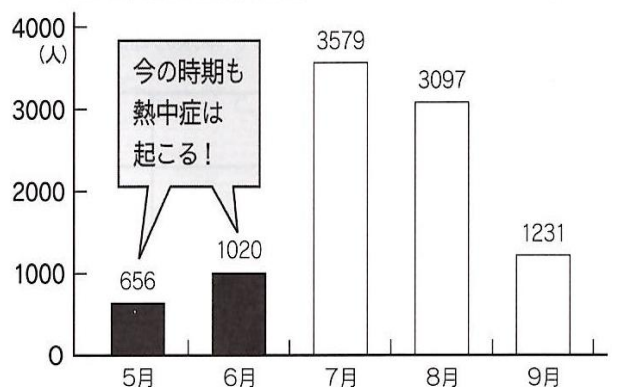
はる 春には美味しいお豆がたくさんとれます。しゅん 夏は、豆の味を楽しみましょう。

## 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成