

5月 給食だより

令和 5年 5月 1日
東久留米市立第二小学校
校長 井上 淳
栄養士 野口 光代

新年度が始まってひと月がたち、一年生もだんだんと給食になれた様子うかがえます。27日は運動会があります。近年の5月の気候は真夏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よい食事を心がけ、暑さに負けない強い身体をつくっていきましょう。



あせ 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

はやね はやお かなら た 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチです。 	おお ふく や さい くだ もの せつ きょくてき 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 生の果物や野菜たっぷりの汁物がおすすめです。 
かわ のみず むぎ ちゃ 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 コップ1杯を少しずつ飲むのがポイント。 	あせ すい ぶん いっ しょ えん ぶん 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 スポーツドリンクも活用しましょう。 

運動会練習が本格的に始まります。水分補給だけでは熱中症は予防できません。日頃からの規則正しい生活も影響しています。ご家庭でもお子さんの体調の様子を見てあげてください。



本番当日は、緊張や不安もあるかと思います。早めに寝る、すっきり起きる、朝ごはんをしっかりと食べる、練習の成果が出せるように、がんばりましょう！給食室からも応援メニューでみなさんの健康を支えます。

