



立夏も過ぎ暦の上では夏を迎え、暑さが増してきています。1年生は学校に慣れましたか？食事のマナーを守り楽しく過ごしてください。朝夕はまだまだ寒い日が続きますが、日中は気温が高くなるため水分・塩分補給をしましょう。

5月の行事食は……

給食の味をお家でも！

5月26日 宮っ子ランチ 「きゅうり」

5月の宮っ子ランチは「きゅうり」です。栃木県のきゅうりは1年中出荷されており、冬春作型は下野市や小山市、佐野市、夏秋作型は宇都宮市や小山市、上三川町などで収穫されています。給食のきゅうりは平石農産物直売所で購入した宇都宮市産のきゅうりです。

きゅうりはほとんどが水分で「最もカロリーが低い果実」としてギネス世界記録に登録されています。栄養は豊富でカリウムやビタミン、食物繊維が含まれています。

～レシピ紹介～ 磯辺和え

材料 (4人分)

- キャベツ…100g
- ほうれんそう…40g
- もやし…100g
- ☆しょうゆ…こさじ2
- ☆きざみのり…すきなだけ



作り方

- キャベツを干切り、ほうれんそうを5cm幅で切る、もやしはそのまま
- 野菜をゆでる
- 野菜の水をしぼり、冷ます
- 野菜に☆を加えて和える

水分補給をしましょう

5月になり暑い日もどんどん増え、汗をかきます。汗をかくことは体の温度を下げるはたらきがあります。それと同時に体から水分が減ってしまいます。体から水分が減ってしまうと脱水状態になり、頭痛やめまいを起してしまいます。また、脱水にならないように汗をかくことをストップしてしまうため、体温が高くなり意識がなくなってしまうこともあります。これらを防ぐために水分補給が大事です。のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。

汗をかくと塩分も同時に失われるので塩分補給もしましょう。

いつ水分補給する？

- 暑いとき
- 起きた後
- 遊ぶとき
- 運動するとき
- お風呂あがり
- ねる前



塩分補給におすすめ！

- 塩分タブレット
- 塩あめ
- うめぼし
- スポーツドリンク



塩分のとりすぎには注意！

ぎゅうにゅう

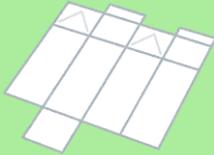
牛乳パックをリサイクル！

今年度より3年生以上で給食の牛乳パックのリサイクルが始まりました。みなさんが飲んだ後の牛乳パックはどこへ行き、何に変身しているのでしょうか？

リサイクルとは捨てるものを原材料やエネルギー源として有効利用することです。取り組みとしては、ごみの分別回収に協力することやリサイクル商品を積極的に使うことがあげられます。

1. 飲み終わった牛乳パックを開いて洗い、乾かしてから回収ボックスに入れます

2. 回収された牛乳パックは工場へ運ばれます



3. ティッシュペーパーやトイレットペーパーに生まれ変わります



みなさんが飲んだ牛乳パックは上の図の通りティッシュペーパーやトイレットペーパーにリサイクルされます。1,000mlの牛乳パックが6個でトイレットペーパー1個ができます。

給食の牛乳パックでは18個でトイレットペーパーが1個できるといわれています。

また、学校だけでなくスーパーなどでも牛乳パックや肉や魚のトレーの回収をしています。お家にリサイクルできるものがあるか探してみてください。リサイクルするときはきれいに洗って乾かすことが大切です。

リサイクルすることで資源の節約につながり、廃棄の費用を抑えることもできます。みなさんも積極的にリサイクルに取り組み、私たちが暮らしている地球の環境を守りましょう。

きゅうしょく

給食クイズ



Q1 栃木県の生乳生産量は全国で第何位でしょう？

Q2 食材をターメリックと一緒に料理すると何色になるでしょう？

Q3 きゅうりの栄養素はどんなものがあるでしょう？

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てください！

