

# 5月 給食だより

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、皆さんの心と身体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのいい美味しい給食を提供したいと思えます。どうぞよろしくお願い致します！

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うかがえます。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 汗をかく習慣を  
しゅうかん  
み 身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

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。

**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**

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。

**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**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

**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**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に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。

<p><b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)</p>	<p><b>朴葉巻き</b> ながのけん (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県)</p>

# 令和5年5月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
6:15~6:35	1	月	ごはん	ホイコーロー	春雨サラダ・中華スープ・くだもの	4/21 (金)
6:15~6:35	2	火	たけのこ ごはん	かつおの 竜田揚げ	わかめとコーンのサラダ・すまし汁・くだもの (こどもの日献立)	
6:15~6:35	8	月	キムムッチ ごはん	韓国風 肉じゃが	ナムル・わかめスープ・くだもの	
6:15~6:35	9	火	カレーうどん		ポテトチーズ焼き・ごまサラダ・白玉あずき	
6:15~6:35	10	水	ゆかり ごはん	ししゃもの磯辺揚げ	筑前煮・みそ汁・くだもの	
6:00~6:25 定期健康診断	11	木	ごはん	ピーマンの肉詰め	マカロニサラダ・野菜スープ・豆乳きなこプリン	
6:15~6:35	12	金	鶏そぼろ丼		五目ひじき和え・けんちん汁・フルーツみつ豆	
6:15~6:35	15	月	ごはん	生揚げのみそ炒め	海藻ごまサラダ・沢煮椀・くだもの	5/2 (火)
6:15~6:35	16	火	じゃこ 菜めし	お好み焼き風卵焼き	キャベツのチーズ和え・みそ汁・くだもの・ジョア	
6:15~6:35	17	水	ごはん	鮭のみそマヨ焼き	野菜のレモン和え・すまし汁・バナナケーキ	
6:00~6:25 中間検査前日	18	木	ごはん	しそ豆腐ハンバーグ	たこのサラダ・みそ汁・フルーツゼリー	
5:30~5:55 中間検査	19	金	高菜チャーハン		レバーのかりん揚げ・中華サラダ・ かきたまスープ・くだもの	
5:30~5:55 中間検査	22	月	ビーンズカレー		キャロットサラダ・ポトフ風スープ・くだもの	5/12 (金)
5:30~5:55 中間検査	23	火	プルコギ丼		大根のサラダ・中華スープ・マンゴープリン	
5:30~5:55 中間検査	24	水	鶏の照り焼き丼		小松菜とじゃこのサラダ・みそ汁・黒ゴマプリン	
6:15~6:35	25	木	きなこ 揚げパン	鶏肉の マスタード焼き	粉ふき芋・グリーンサラダ・クリームスープ	
6:15~6:35	26	金	ごはん	あじの チーズパン粉焼き	ズッキーニのサラダ・カレースープ・ティラミス	
6:15~6:35	29	月	ごはん	さばの照り焼き	のり和え・みそ汁・おから茶ドーナツ	5/19 (金)
6:15~6:35	30	火	鶏飯(鹿児島県奄美大島)		あいませ(大分)・しろくま風ゼリー	
6:15~6:35	31	水	ごはん	とんかつ	和風きのこサラダ・みそ汁・くだもの	

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

**<5月分の給食予約> 5月分の給食は4月21日(金)までに予約しましょう。**