

# 5月 給食だより

熊谷市立熊谷学校給食センター

新しい学年での生活に慣れてきましたか？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。

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

### 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。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

### 旬の食材「山菜」

ぜんまい、わらび、こごみ、うど、はちく…。山菜は新芽を食べる物なので、草木が芽吹く季節にしかとれません。ほんのり苦みがあり、普段よく食べる野菜と違う野趣あふれる味が特徴です。おもにこの時季にしか食べられない山の恵みを味わいましょう。

給食では、山菜なめこうどんの汁を提供します。

### 【山菜なめこうどんの汁】 給食提供日

Aコース	5月	9日(火)
Bコース	5月	10日(水)
中コース	5月	8日(月)

### 〈今月の新献立の紹介〉

#### 《鶏肉とじゃが芋のドミグラスソース煮》

鶏肉、じゃが芋、マッシュルーム、玉ねぎ、エリンギをドミグラスソースで煮込んだものです。ドミグラスソースは、フランス語で「ソース ドゥミグラス」とも言います。「ドゥミ (demi)」は「半分」、「グラス (glace)」は煮詰めたという意味があり、様々な食材と共に煮込み、凝縮させることで完成するソースのことです。

#### 《ホキのマヨネーズ焼き》

マヨネーズにしょうゆを合わせ、パセリをちらしました。ホキは、白身魚で全長1mを軽く超え、体重は8kg前後まで成長します。