

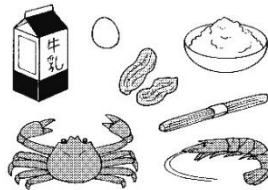
給食だより 5月

令和5年4月25日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

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。

命にかかわることもある食物アレルギー

食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーが分かった際は、学校に御連絡をお願いします。



夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。今年の八十八夜は5月2日です。給食では、抹茶ミルクゼリーを作ります。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

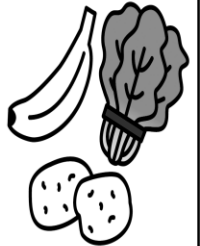
早寝・早起きをし、朝ごはんを
食べましょう

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。



手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう

手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。放置すると、病気を引き起こす細菌が増え、おいのものになります。ハンカチは毎日取りかえましょう。

