



令和8年5月1日  
目黒区立東山小学校  
校長 村尾 勝利  
栄養士 栗原 智子

新年度が始まってから1か月になります。1年生も少しずつ給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。5月は気温が上がり暑くなります。暑さが加わると、普段と同じ動きをしていても体力を消耗します。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 初夏の水分補給

**急な暑さに体はびっくり!**



「春が来た。気持ちがいいな。」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

**朝ごはんではまずはしっかり!**



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。

**ふだんは水や麦茶で!**



ジュースは糖分、スポーツドリンクは塩分のとりすぎになることがあります。水や麦茶がおすすめです。

**ちびちび、こまめに!**



一度にたくさん飲むと体がびっくりするので、のどがかわく前に少しずつこまめに飲むのがおすすめです。

## 旬の食材



5月に旬を迎える食べ物

《野菜》

春キャベツ、新じゃがいも、新玉ねぎ、アスパラガス、かぶ、スナップエンドウ、グリーンピース、たけのこなど

《魚・海藻》

かつお、あじ、さくらえび、ちりめんじゃこ、わかめ、ひじきなど