



給食だより5月号



5月の給食目標「朝食の大切さを知ろう」

津久井学校給食センター

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう



<h4>食事</h4> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べま しょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、 栄養のバランスが整いやすくなりま</p>	<h4>睡眠</h4> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣を つけると、生活リズムが整い、1日を 気持ちよくスタートできます。</p>	<h4>運動</h4> <p>日中は元気に体 を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じ たり、質のよい睡眠につながったりと、 いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p>	<h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p>	<h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

Q 栄養バランスが取れていれば好き嫌いしてもいいの？

A 栄養がとれていても、さまざまな食べものを知ることは体にも心にも大切です。味覚は成長とともに変化するので、少しずつチャレンジしてみましょう。