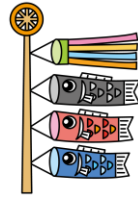


5月給食だより



にしみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長 五味川 直季

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。進級した子どもたちは、新しいクラスや先生にも慣れてきた様子で、楽しそうに給食の時間を過ごしています。

1年生の給食は4月16日から始まりました。当番の仕方や食器の扱い方・食べ方など、給食の時間は覚えることがたくさんありますが、先生の説明を聞きながら、一つ一つ頑張っ取り組んでいます。さっそく「おいしかった!」「おかわりしたよ」という声も聞くことができ、嬉しく、また頼もしく感じています。給食の時間を通じて、食べることの楽しさや大切さを学び、食の知識・経験を増やして欲しいと思っています。



1日を元気にスタート!「早寝・早起き・朝ごはん!」



1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

5月になると1・2・3・4年生は遠足が、6年生は自然教室があります。新学期の疲れが出てくる頃でもありますので、早寝・早起きを心がけるとともに、1日のエネルギー源である「朝ごはん」をしっかりと食べて登校させるようにしてください。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものをとるようにしましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などもおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、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った言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。

ぜひご家庭でも、この時季だけの新茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

5月の給食では、新茶の季節に合わせて「抹茶の cupcakes」を用意します。



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眠気を覚ます

※とり過ぎに注意が必要です。