



# 給食だより



魚津市学校給食センター

さわやかな季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。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。

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？



|                                                                                  |                                                                                          |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>食事</h3> <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、バランスが整いやすくなります。</p> | <h3>睡眠</h3> <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> | <h3>運動</h3> <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、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う言葉伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。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

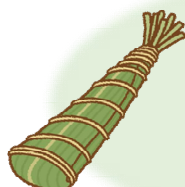
|                                                                                                          |                                                                          |                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul> | <h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul> | <h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul> | <h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul> | <h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眠気を覚ます</li> </ul> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5月5日 端午の節句



端午の節句は子供たちの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもち等を食べてお祝いをする風習があります。

### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。