

スクールランチ 5月



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に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。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？
 ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	---	--------------------	--

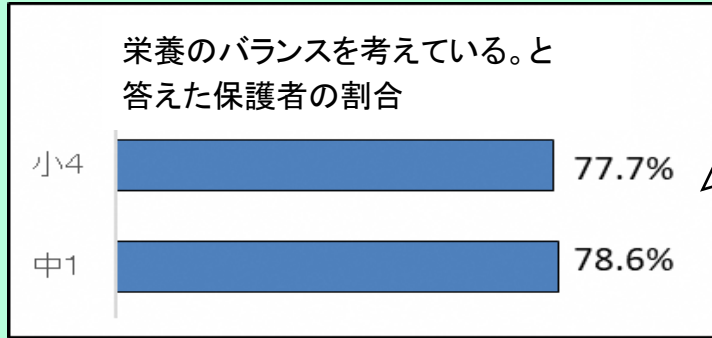
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

小笠の食生活を考えよう

5月「栄養バランスの良い食事とは？」



小笠地区学校保健会 令和6年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 保護者 2605名回答)

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

“新茶”の季節 ～ お茶を美味しく淹れよう ～

5月1日は“八十八夜”です。新茶の季節です。今は急須を使用してお茶を淹れることが少なくなっているという話をききますが、静岡県の小学生の半数以上が自分で急須を使って、お茶を淹れたことがあるという報告があります。5年生の家庭科でも自分たちでお茶を淹れた活動をしている学校もあります。

御前崎市では「つゆひかり」が生産されています。連休もありますので時間を見つけて家族で「ほっ」とひと休みする時間を作ってみませんか。

<おいしくお茶を淹れるポイント>

- ① 茶葉の量：ティースプーン1杯程度（2～3g/人）
- ② お湯の温度：1煎目60℃、2煎目80℃、3煎目90℃が目安
※1煎目はお茶の甘味を感じることができます。
- ③ 抽出時間：1～2分が目安
- ④ 注ぎ方：廻し注ぎ
※お茶の濃さと量を調整します。

これを→
繰り返します



<八十八夜>

八十八夜は立春（2月4日）から数えて88日目にあたる日のことです。お茶摘みが盛んになり、この頃に摘んだお茶の若い芽は渋味が少なく、うま味・香りともに最高といわれています。

また、この日に摘んだお茶（新茶）を飲むと一年を無病息災でいられると伝えられています。

