

5月 給食だより



令和8年5月
 かほく市第2学校給食センター
 所長：竹本 武
 栄養士：坂井 雅代 細山 紀子

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れてきたころでしょうか。特に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。



<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、栄養の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、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88日目にあたり、霜がほとんど降りなくなって、農作業を始めるのにちょうどよい時期とされてきました。「夏も近づく八十八夜〜♪」の茶摘み歌でもおなじみですが、茶畑では新茶の収穫シーズンが始まります。この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われるほど、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ことも減っていますが、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

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---