



ランチタイム5月号



R8 May 白山市立鶴来中学校

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まり、早くもひと月、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つを心がけて生活しましょう。

食事 **睡眠** **運動** で **生活リズム**をととのえよう!!

食事



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。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。

規則正しい生活リズムのスタートは「朝ごはん」!!

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食べましょう。

食欲がない人は、みそ汁、スープ、牛乳など、水分とミネラルがとれるものがおすすめです。



睡眠中には、疲労回復や体の成長に必要な「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンの分泌には睡眠の質が重要です。夜ふかし、スマホやタブレットなどのブルーライトも睡眠を妨げる原因になります。



運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



食べる習慣ができれば、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



特別な運動ではなくても、登下校に早歩きする、犬の散歩をするなど意識して体を動かしましょう。



5月の給食より

◆ 19日 未来に残す郷土料理…「神奈川県」

郷土料理「とん漬け」のルーツは江戸時代末期。荻野山中藩（現在の厚木市）で宴会が開かれた際、料理が足りなくなっていました。困った担当者が「何の肉かわからないように」とイノシシの肉に味噌を塗って焼いて提供したところ、美味しいと評判になったことがはじまりです。

◆ 26日 物語からとびだした給食

…「さよならごはんを明日も君と」

心も身体も限界寸前のお客様がたどり着く「お夜食処あさひ」。店主・朝日さんが、心をこめてつくる特別な料理で、前向きに生きる力を取り戻す物語です。

給食では物語の中から「さつま汁」が登場します。