



# こめっこ

～ 学校給食だより～



平成30年(2018年)5月号

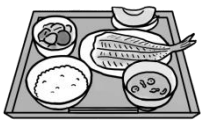
新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、一日の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるためには・・・



毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養および睡眠を、きちんととることが大切です。これらのことを日々の生活の中で心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### ○栄養(食事)



朝、昼、夕の3回の食事をする時間帯を決めて、きちんととり、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### ○運動



体力をつけ、病気を予防するために、毎日体を動かすことを心がけ、適度な運動をするようにしましょう。

### ○休養(睡眠)



疲れをとり、成長を促すために、夜ふかしをしないで早く休み、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 美しい食べ方で 食べよう!

新しい学年やクラスでの給食にも慣れてきたころだと思います。楽しい雰囲気の中で給食時間を過ごす様子が見られますが、食事のマナーについて気になる面も見えてきました。

食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人を嫌な気持ちにさせないためにもとても大切です。はしとおわんを使う日本の食事では、とくに次のことに気を付けて、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

### 姿勢を正そう



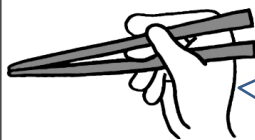
テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

### おわんを持って食べよう



茶わんやおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

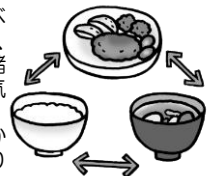
### はしは正しく持とう



下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそう。

「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など、はしの機能が十分に生かせます。

### ご飯とおかずを交互に食べよう



一つのものばかり食べる「ばっかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にたよりも出やすくなります。

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は  
5月2日

八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

## 緑茶に含まれる成分と効果

### カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、むし歯や口臭を防ぐ

### テアニン



リラックス効果

### ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

### フッ素



歯の表面を強化し、むし歯を防ぐ

5月の学校給食では、ちくわの新茶揚げ(17日)、抹茶パン(18日)を計画しています。

