



# 5月給食だより

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたところで  
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つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <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>	<p><b>睡眠</b></p> <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>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</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>
--	---	--



## 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〜♪」という茶摘みの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い伝  
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

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

がつきゅうしよくもくひょう) たいせつ た もの はたら し  
**【5月給食目標】 大切な食べ物の働きを知ろう**

せん  
**線でつなごう!**

はる さかな  
**春に美味しい魚**

かんじ  
**漢字クイズ**

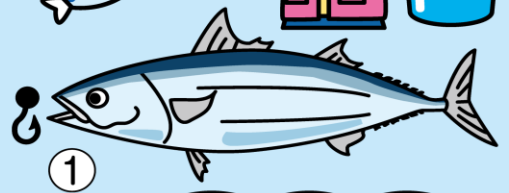
はる さかな およ  
 春に美味しい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ さいご さかな つ あ  
 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



**タイ**

**鰯**



しろ み こうきゅうぎよ  
 白身の高級魚として  
 知られているよ

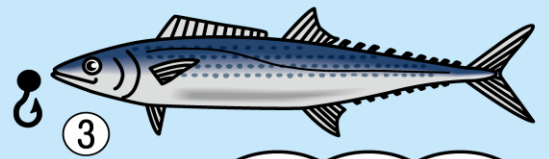
**サワラ**

**鰱**



**アジ**

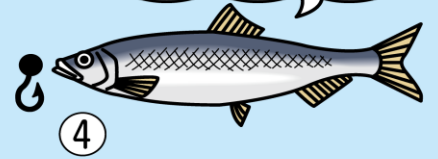
**鯛**



たまごは「数の子」  
 になるよ

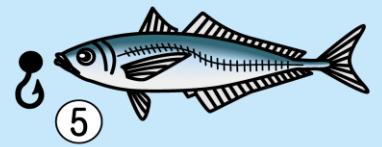
**サヨリ**

**鱈**



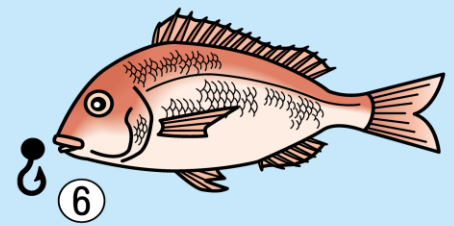
**カツオ**

**鰹**



**ニシン**

**細魚**



**こたえ**

タイー鯛ー⑥ サワラー鱈ー③ アジー鰯ー⑤  
 サヨリー細魚ー② カツオー鰹ー① ニシンー鰱ー④

