



5月 食育たより



東大和市学校給食センター

新学期が始まって、早くも1か月が経ちましたが、みなさんの体調はいかがでしょう。

新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事や睡眠をしっかりと、心と体の調子を整えることも大切です。

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。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



<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ふ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

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★総腐作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

線でつなごう！春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。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	鮭	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰻	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	

こたえ
タイー鯛⑥ サワラー鱈③ アジー鮭⑤
サヨリー細魚② カツオー鯉① ニシンー鰻④

～保護者の皆様～
学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで各種衛生検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】
当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用していません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。
学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。
また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、みかんジュース等の飲料は提供されますので、ご注意ください。

<h3>【学校給食使用物資】</h3> <p>調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。</p>	<h3>【給食に関する情報】</h3> <p>東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。 アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」 →「学校給食のイベント」 →「市民グループ見学試食会」</p>	<h3>グループ試食会を開催しています！</h3> <p>二次元コード アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「アレルギー献立表」</p>	<h3>アレルギー情報</h3> <p>二次元コード アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「アレルギー献立表」</p>	<h3>ホームページに給食のレシピを掲載しています！</h3> <p>二次元コード アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食での取り組み」→「なつかしくてあたらしい! 東大和市の美味しい給食レシピ集!」</p>	<h3>YouTubeで食育動画を配信しています！</h3> <p>二次元コード アクセス方法:「東大和市公式動画チャンネル」→「再生リスト」→「学校給食センター栄養士による食育」</p>
---	--	--	---	--	--