

5月給食だより

朝ごはんを食べて登校していますか？

吹く風もさわやかな、すこひやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1カ月、新しい学年には慣れましたか？

5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくることです。早寝・早起きで心掛け、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康

2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。

判断力

3 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。

明るい社交性 **協同の精神**

4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

恩恵

5 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝

6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化 **伝統**

学校給食の目標

【「学校給食法」第二条より】

新茶の季節です！

5月2日は十八夜です。茶つみ歌に「夏も近づくと十八夜〜」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初に収穫される新茶（一番茶）は渋みや苦みが少なく、香りが高くおいしいです。収穫の時期が後になるほど、渋みや苦みが増えていきます。

十八夜は、立春から数えて88日目のことです。

緑茶の作り方

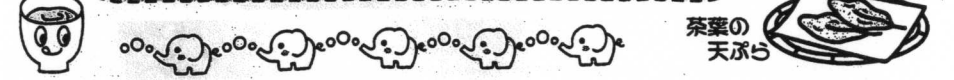
茶葉を蒸して冷却し、もみながら熱風で乾燥させます。その後、ふるい分けられ、形によって、煎茶のほか、茎茶、芽茶、粉茶などに分けられます。緑茶は、最初に茶葉を蒸して発酵させないようにするため「不発酵茶」ともいわれます。

緑茶に含まれる栄養

「チャ」の葉

タンニン(カテキン)	カフェイン	テアニン	ビタミンC
<p>渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、虫歯や口臭予防、ガンを防ぐ働きがあります。</p>	<p>苦みのもと。眠気を防いでくれます。</p>	<p>うまみのもと。リラックス効果があります。玉露などの高級なお茶に多く含まれます。</p>	<p>カゼの予防や、肌の調子をとのえてくれます。</p>

緑茶には、ほかにもカロテンや食物繊維などの栄養がありますが、茶葉をそのまま食べないと効果がないため、茶葉をてんぷらにしたり、抹茶を飲むのもオススメです。



5月の食材のおもな産地 ※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	鹿児島	こまつな	埼玉
パセリ	千葉 茨城	しょうが	高知
きやべつ	神奈川	たまねぎ	北海道 佐賀
はくさい	茨城	にんじん	徳島
チンゲンサイ	茨城 長野	にら	栃木 茨城

給食費の引き落としのお願い
 今月は 5月 7日 です。よろしくお願い致します。