

5月給食たより



平成31年4月26日
練馬区立大泉学園小学校
校長 小池 智彦

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月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、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「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけ、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には

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

夏も近づく八十八夜

今年が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るま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。ぜひ、この機会にゆっくりとお茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

緑茶に含まれる成分と効果

<p>カテキン類</p> <p>抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>
<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

給食費についてのお知らせ

5月より、学校給食費の口座引き落としが始まります。今月の引き落とし日は5月27日(月)です。ご協力よろしくお願ひいたします。

3月生乳産地実績

東京都・群馬県
岩手県・宮城県

5月生乳産地予定

東京都・群馬県
岩手県・青森県
秋田県・宮城県