

# 5月 給食だより

令和8年4月30日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊一  
校務 養士 南 由紀子

## 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。新年度がはじまり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、外遊びで体を動かし、食事や睡眠をしっかりとする生活のリズムを意識して生活しましょう。



<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るなど、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 朝ごはんを食べて1日を元気にスタート！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



## 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

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★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 ★眼気を覚ます</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---



## \*今月の給食より\*

- 1日 米粉抹茶ケーキ 八十八夜にあわせ、抹茶を使った和風の蒸しケーキです。
- 14日 かつおの新玉ねぎソース 季節の魚「かつお」を新玉ねぎの甘味たっぷりのソースでいただきます。
- 29日 ねり丸きゃべつの日 練馬区の畑で収穫された「きゃべつ」をいただく一斉給食です。橋戸小学校では「じゃこ入りサラダ」に調理します。

## \*4月の産地情報\*

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…茨城 鶏肉…宮崎 ししゃも…アイスランド さわら…福井 しらす…高知 玉葱…北海道 人参…徳島 葱…千葉 じゃがいも…鹿児島 大根…千葉 キャベツ…愛知 たけのこ…熊本 小松菜…埼玉 きゅうり…千葉・群馬

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

