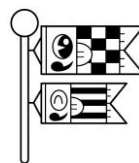


スクールランチ

5月



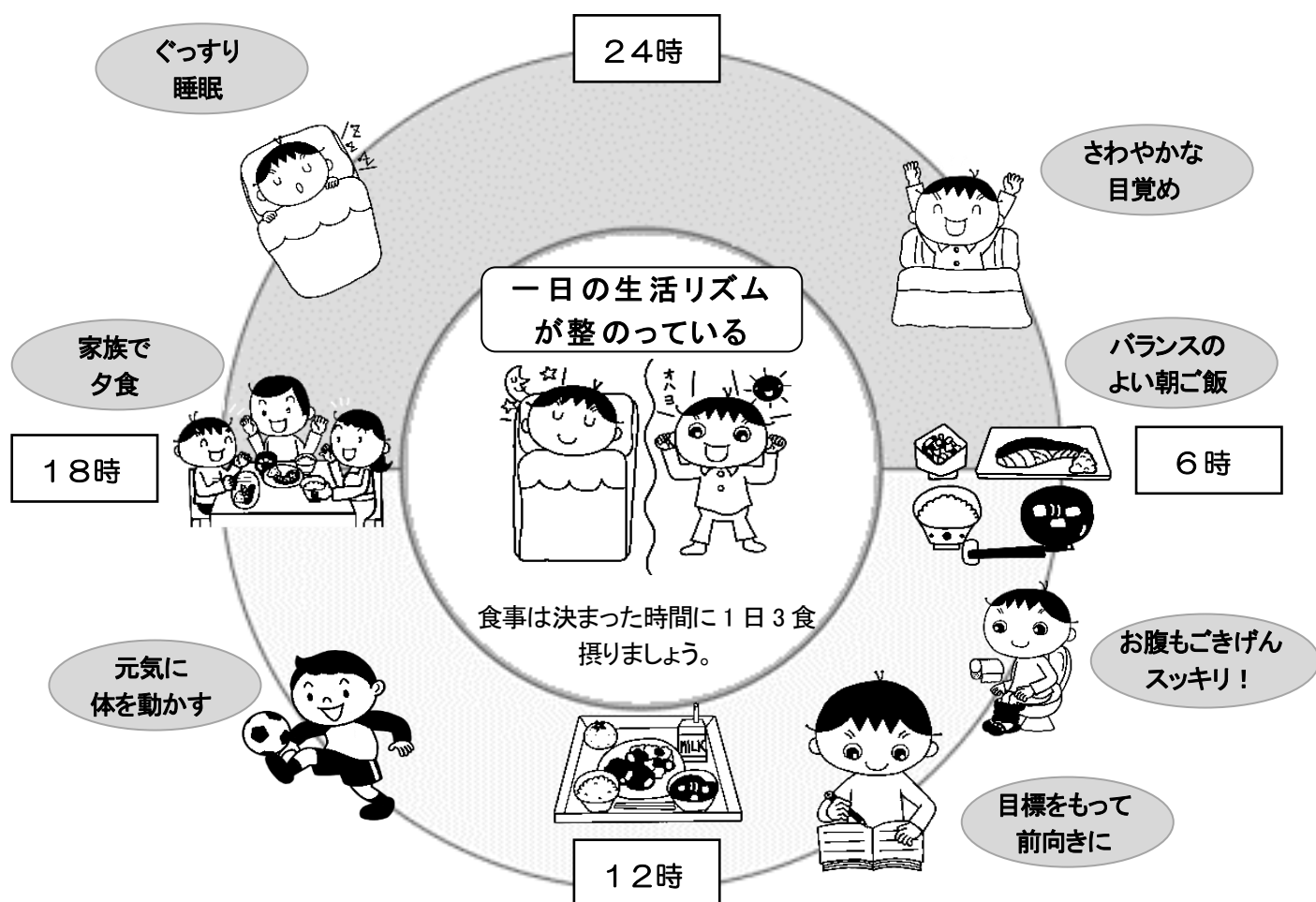
新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。暖くなり過ごしやすい時期ですが、環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。規則正しい生活をし、バランスのよい食事で元気に過ごすようにしましょう。



健康づくりは生活リズムと食事から



私たちの体は、一日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。空腹になる、眠くなるのも、このリズムのひとつです。早寝、早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、体の健康づくりを維持するためにも重要です。



『早寝・早起き・朝ごはん』

で、脳の働きを活発にしよう!



早寝

成長期の子どもたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく、脳を発達させる働きがあります。



早起き

朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝日が目に入ると脳に刺激が入ります。



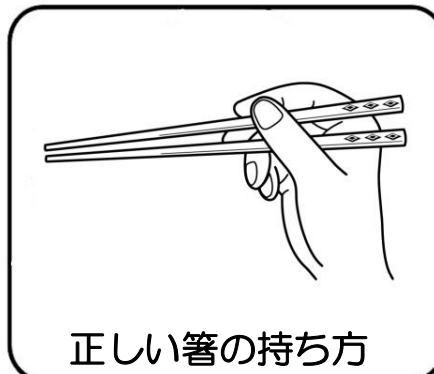
朝ごはん

朝ごはんにはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。

食事の約束

食事にはいろいろなマナーやルールがあります。これは周りの人達が、気持ちよく食事ができるようにと、食事を楽しむためです。

食事のマナーとルールを守って、楽しく食事をしましょう。



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから江戸時代に男の子の節句となりました。



御前崎市 旬の特産品

5月 “茶”

お茶の渋み成分カテキンには、体を元気にする作用があり、カフェインには、疲れや眠気をとる作用があります。

御前崎市のお茶は「つゆひかり」というブランド名で天皇杯や農林水産大臣賞を受賞しています。

静岡県には「静岡茶 愛飲 促進条例」があります。静岡で生産された「静岡茶」を飲む機会を通じ、茶葉の産地、歴史や、文化など茶について理解を深めようというものです。

給食レシピ

“つゆひかり入りご飯”

～ 煎茶を混ぜ込んだ、香り高いご飯 ～

◆ 材料 3合分 ◆

- ・米・・・3合
- ・塩・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・煎茶・・・小さじ1

A {



◆ 作り方 ◆

- ① 米に適量の水とAの調味料を加えてご飯を炊いておきます。
- ② 煎茶は、すり鉢などで細かく刻んでおきます。
- ③ 炊きあがったご飯に煎茶を振り入れ混ぜ合わせて出来上がり。