



# スクールランチ 5月

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	----------------	----------------	----------------------

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？

ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>
			<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

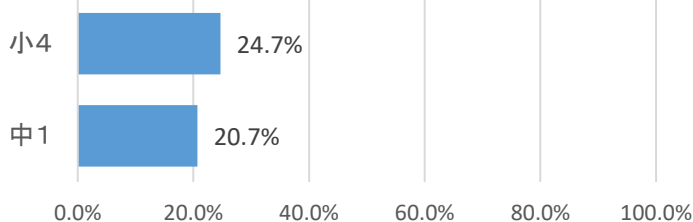


5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

# 小笠の食生活を考えよう

## 5月「食事の支度に関わろう」

親子で一緒に食事の支度をしている。  
と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3175名回答)

一緒に食事の支度をする  
ことは、コミュニケーションを  
とるだけではなく、生活力の  
向上や子どもの新たな一面を  
発見する機会にもなります。  
学校生活でも給食の準備と  
片付けをしています。心と時  
間に余裕があるときにはぜ  
ひ、一緒に食事の支度をしま  
しょう。

## “新茶”の季節 ～ お茶をおいしく淹れよう ～



5月2日は“八十八夜”です。新茶の季節です。先日、市内の小学校で日本茶アドバイザーがお茶の淹れ方教室を行いました。今は急須を使用してお茶を淹れることが少なくなっているという話をききますが、小学生の半分以上が自分で急須を使って、お茶を淹れたことがあると教えてくれました。自分たちで淹れたお茶を「甘い」、「苦い」、「熱い」など感想は様々でしたが、みんな「おいしい」と満足そうな様子でした。

御前崎市では「つゆひかり」が生産されています。連休もあります。時間を見つけて家族で「ほっ」とひと休みする時間を作ってみませんか。

### <おいしくお茶を淹れるポイント>

- ① 茶葉の量：ティースプーン1杯程度（2～3g/人）
- ② お湯の温度：1煎目60℃、2煎目80℃、3煎目90℃が目安  
※1煎目はお茶の甘味を感じることができます。
- ③ 抽出時間：1～2分が目安
- ④ 注ぎ方：廻し注ぎ  
※お茶の濃さと量を調整します。



八十八夜：

八十八夜は立春（2月4日）から数えて88日目にあたる日のことです。お茶摘みが盛んになり、この頃に摘んだお茶の若い芽は渋味が少なく、うま味・香りともに最高といわれています。

また、この日に摘んだお茶（新茶）を飲むと一年を無病息災でいると伝えられています。