



大谷場小ランチタイムズ (5月号)



新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり早くも1ヶ月、新しい学年やクラスには、もうなれましたか？給食室でも新しい調理員さんを迎え、順調に調理作業が進んでいます。また、みなさんが給食をしっかり食べてくれるように、おいしい給食になるように張り切っています。

5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえましょう！

★生活リズムをととのえるために…キーワードは？

栄養・休養・運動！

私たちのからだには、日中は活動し、夜は休息（眠る）するという、体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活によりくってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられなかったり、食欲がでない、夜もなかなか寝付けられないなど、体に不調がでてきます。そこで、心も体も健康に毎日を過ごすために、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。



夜更かしをしないで、早めに寝る

早起きをして朝ごはんを食べる



昼は、活動的に過ごす

新茶の季節です

5月2日は、八十八夜です。茶摘み歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶が収穫されます。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、香りが高くておいしいです。



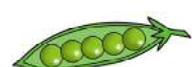
緑茶に含まれる栄養

- ・カテキン…渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、むし歯や口臭予防に効果があります。
- ・カフェイン…苦味のもと。眠気を防いでくれます。
- ・テアニン…うま味のもと。リラックス効果もあり、玉露などの高級茶に多く含まれています。
- ・ビタミンC…かぜの予防や肌の調子を整えてくれます。

1年生が楽しみにしていた給食は、4月17日から始まりました。初日の給食は、大谷場小特製「1年生歓迎お弁当」でした。みんな「おいしい！」とって、楽しそうに食べていました。給食室からお祝いのはしをプレゼントしました。これからも、しっかり食べて元気にすごしてくださいね！



《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ◆1日…**クラムチャウダー**（あさりの旨味たっぷりのスープ）
- ◆2日…**かつおのごま風味揚げ**
（「初がかつお」は、5月の季語です。）
- ◆8日…**コーンサラダ**（旬のアスパラガスを彩りに！）
- ◆9日…**お茶の葉揚げ**（せん茶、まっ茶を使った衣で、ささかまぼこを天ぷらにします。）
- ◆16日…**ピースご飯**（旬のグリーンピースを炊き込んだご飯です。1年生にさやむきをお願いしています。お楽しみに！）
- ◆20日…**あげパン**（新茶の季節です。あげパンは衣にさわやかな黄緑色の抹茶をまぶします。）
- ◆27日…**ツナのペペロンチーノ**（新キャベツをたっぷり使い、にんにくの風味のスパゲッティです。）