

# 給食だより～元気～ 5月

風薫るすがすがしい季節となりました。新年度から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、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

## 新生活の疲れが出ていませんか？

### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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ったり、いいことがたくさんあります。

## 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、「夏も近づくと八十八夜〜♪」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ふ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

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
<p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>★リラックス効果</p>	<p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>★虫歯予防</p>	<p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>

## 5月の献立より

### ☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・鶏卵・わかめ・ひじき・のり・アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・小松菜・チンゲン菜・もやし・たけのこ・実えんどう・スナップえんどう・抹茶

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、5月詳細をご覧ください。）

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター 元気【41-0888】

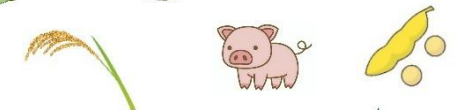


## 今月の「いがスマイル給食」

5/13(水)ーアスパラガス・キャベツ



5/15(金)ー米・豚肉・キャベツ・抹茶



5/22(金)ー米・牛肉・豚肉・キャベツ・ねぎ



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

## ちくわのお好み焼き 5/7(木)の献立より



材料	1人分	4人分
ちくわ	1本	4本
マヨネーズ	6.25 g	おおよそ 大さじ 2
とんかつソース	1 g	小さじ 1弱
青のり粉	0.15 g	小さじ 1弱
かつお節	0.65 g	2.6 g

- ### 作り方
- ちくわを半分に切る。
  - マヨネーズ、ソース、青のり粉を混ぜて、ちくわにからめる。
  - オーブンで焼く。(220℃ 8分目安)  
※トースターも可
  - かつお節をふりかける。