

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。



<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ったりと、いい ことがたくさんあります。</p>
--	--	--

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葉があるように、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 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる


菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

ちまき




チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち




あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いでもち用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」＝「勝負」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼり掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

【残渣について】

塙町学校給食センターでは、洗浄作業の都合により、中学校分と幼稚園・小学校分をまとめて計量しています。また、主食（ごはん・パン・めん）とその他のおかずを分けて計量しています。

4月から給食が始まり、不定期の5日間に各クラスごとに残渣を計量しました。

その結果、完食が多かったクラスを紹介いたします☆



【主食】

- 幼稚園：ひまわり①、もも②、笹幼
- 小学校：塙小5-1、塙小かがやき、笹小
- 中学校：1-1、1-2、2-2

【その他のおかず】

- 幼稚園：もも②、笹幼
- 小学校：塙小5-1、塙小かがやき
- 中学校：1-1

※計算方法：5日間の残渣合計 ÷ 喫食日数

主食：幼稚園100g以下、小学校150g以下、中学校200g以下（1人当たりのg）の場合なし。（笹小は、460g以下）

その他のおかず：100g以下（笹小は200g以下）を残渣なしとします。