



# 5月 給食たより

砂川市学校給食センター発行

## 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か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。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。

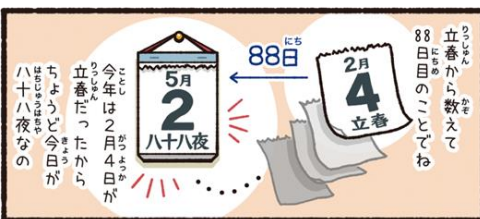


<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



## 新茶の季節です！

八十八夜



5月2日は八十八夜です。立春から数えて、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、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った伝えがあるように、お茶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 ★眼を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防 ★眼を健康に保つ</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眼を健康に保つ</p>
---	-------------------------------	---	--	--

※とり過ぎに注意が必要です。

せん  
線でつなごう!  
はる さかな およ

はる さかな  
春に美味しい魚

かんじ  
漢字クイズ

はる さかな およ  
春に美味しい魚が泳いでいます。  
よ かんじ  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ	・	・	鰯	・	①	
サワラ	・	・	鰱	・	②	
アジ	・	・	鯛	・	③	
サヨリ	・	・	鱈	・	④	
カツオ	・	・	鰹	・	⑤	
ニシン	・	・	細魚	・	⑥	

しろ み こうきゅうぎよ  
白身の高級魚として知られているよ

たまごは「数の子」になるよ

こたえ

タイー鯛ー⑥ サワラー鱈ー③ アジー鰯ー⑤  
サヨリー細魚ー② カツオー鰹ー① ニシンー鰱ー④



がつ こんだて  
5月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 27日・・・アスパラサラダ : 北海道産のアスパラガスを使用しています。



えいよう さん  
アスパラガスの栄養 アスパラギン酸

はっけん えいようそ さん な  
アスパラガスから発見された栄養素なので「アスパラギン酸」と名づけられました。  
うんどう とき つか とき た からだ ひるうかいふく こうか  
運動した時や疲れている時に食べると、体の疲労回復に効果があります。

