

5月給食たより

令和8年5月
 新宿区立柏木小学校
 校長 竹村 郷
 栄養士 松永有花

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

5月の給食目標

給食の準備を早くしよう



楽しい給食の時間を過ごすためには、お互いに協力しあって食事の準備や後片付けをできるだけ早く行うことが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配膳など、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるよう、ご自宅でも、お子様にいろいろなお手伝いの機会を作ってみてください。



子どもたちに人気の
 サラダです！



ビーンズサラダ

<材料>

| | |
|----------|------|
| 揚げ油 | 適量 |
| 大豆 | 50g |
| かたくり粉 | 10g |
| キャベツ | 150g |
| きゅうり | 50g |
| ホールコーン | 50g |
| ツナ(油漬) | 35g |
| (ドレッシング) | |
| たまねぎ | 35g |
| 油 | 8g |
| 酢 | 10g |
| さとう | 1.5g |
| 塩 | 2g |
| こしょう | 少々 |

<作り方>

- みじん切りのたまねぎ～こしょうを小鍋に入れ、加熱しながらよく混ぜる。沸騰したら弱火でふつふつ3分程度煮る。火を止め、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やしておく。
- 大豆をやや硬めに茹で、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- キャベツは短冊切り、きゅうりはななめ半月切りに切る。
- 鍋に湯をわかし、キャベツときゅうりを入れ、さっとゆで、冷水にとり冷ます。
- 水気をよく切った④の野菜と、ツナ、コーン、②の大豆、①のドレッシングをよく和えたら出来上がり☆

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>朝食・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！

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

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|--|
| <h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★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</p> <p>★風邪予防</p> <p>★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</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|--|