

# 5月給食だより



令和2年5月

爽やかで過ごしやすい季節になりました。生活リズムを整えるためにもまずは、早寝・早起きを心がけ、1日のエネルギーの基になる朝ご飯をしっかりと食べて過ごしましょう。

## 元気の合い言葉

# 早寝・早起き・朝ご飯



毎日、朝ごはんを食べましょう!!

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活性化し、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかりと勉強をすることができます。

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!

学年	国語	数学	英語	理科	社会	総合	体育	音楽	美術	保健	家庭	職業	外国語	特別	合計
中学1年生	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
中学2年生	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
中学3年生	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるという人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

## 食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

### ・食物アレルギー対応食が提供される日があります

⇒対応食は主治医の診断に基づいて保護者の方と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようにみんなで気を付けましょう。



### ・食物アレルギーは好き嫌いとは違います

⇒好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



### ・アレルギーのある人はできないことがある場合があります

⇒触れたり、吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。人によっては、牛乳パックのリサイクルや配膳台の掃除など、学校生活の中でできないことがあります。



### ・さまざまな症状があります

⇒アレルギーの症状は様々です。もしアレルギーのある人が辛そうにしていたり、食後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐに先生に知らせましょう。



## お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。



5月5日は新茶や山菜の季節です。5月中は休校に伴い給食は中止となり、学校再開に向けて生活を行っていきます。

## 春の味

### 山菜を味わおう

山菜は文字通り、山などに自然にはえているもので、野菜は畑などで人工的に育てたものです。地域によって大きな違いがありますが、雪がとけた後の3月ごろから5月ごろまでが収穫時期で、まさに春を味わうことができる食材です。

