



がっこうきゅうしょく

# 学校給食だより



平成30年度5月号

伯耆町立学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを保ちましょう。



## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年  
5月2日



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際に、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。

給食では、2日に抹茶パンを、7日に豆腐ちくわの抹茶揚げを予定しています。

## 緑茶に含まれる成分と効果

### カテキン類



- 生活習慣病の予防
- 殺菌作用
- 虫歯や口臭の予防

### テアニン



- リラックス効果

### ビタミンC



- 血管や皮膚の健康
- 疲労回復
- ストレス緩和

### フッ素



- 歯の表面を強化し虫歯を予防

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

## 今月のレシピ ~豆腐竹輪の抹茶揚げ~

### 【材料】4人分

- 豆腐ちくわ…2本
- 揚げ油……適量

### ・天ぷら衣

- 小麦粉 大さじ3
- かたくり粉 大さじ1
- ベーキングパウダー 0.8g
- 抹茶 0.5g
- 水 大さじ2



### 《作り方》

- 豆腐ちくわを縦、横2等分にする。
- 天ぷら衣の材料をさっくり混ぜる。(水は様子を見て調整)
- ちくわに衣をつけて、180℃に熱した揚げ油で揚げる。

## 連休中も早寝・早起き・朝ごはん

### ~生活リズムを整えるには~

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

きちんと朝ごはんを食べるために、早寝、早起きで、時間の余裕を作りましょう。

また、身支度などで少し体を動かすと、体も朝ごはんを食べる準備をすることができます。



## 朝ごはんの役割

### 副菜(和え物、煮物、サラダ)

#### ●ビタミンや無機質を補給

主食をエネルギーに変えたり、主菜が体温を保つ働きを助けます。腸の働きも活発にします。



### 主菜(肉、魚、卵、豆腐の料理)

#### ●たんぱく質やミネラルを補給

体温を維持する。体を動かす手伝いもします。



### 主食(ごはん、パン、めん)

#### ●炭水化物を補給

脳のエネルギー源。体温を上げるはたらきもします。



### 汁物(みそ汁、スープ)

#### ●ビタミンや無機質を補給 ●水分を補給

朝の体は水分不足なので、汁碗1杯の汁物を飲むと活動しやすくなります。



●前日の夕ご飯のおかずや、トマトなどの「洗うだけで食べられる野菜」に、納豆、ヨーグルトなどの「冷蔵庫から出すだけ食材」など、色々活用して、主食、主菜、副菜を揃えてみましょう。