



こんだてメモ

平成26年5月

福生市学校給食センター



朝ごはんってすばらしい!!

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのは、どうしてでしょうか？

朝ごはんを食べると、体が温まって、血液の流れが良くなり、体が元気に重く出さすほか、お腹の中の消化器系が活動力をはじめ、腸が刺激され、便通が良くなります。また、脳にも新たにエネルギーが補給され、頭も働きます。



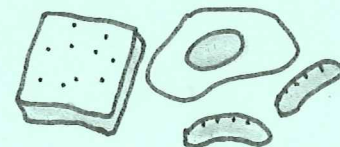
☀️ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ☀️

[朝ごはんが食べたくなるポイント]

- ★ 夜更かしをしない
- ★ 夜食をひかえる
- ★ 朝起ききたら、体操をしてみる。
- ★ 朝ごはんを好きなメニューにしてもらう。



夜は早くねよう



Q. 朝ごはんをぬいたら やせるかな?



A. 朝ごはんをぬくと、お腹がすきすぎてしまうため、1食に食べる量が多くなってしまい、通常より脂肪がたまりやすくなってしまいます。やせるどころか、太ってしまうこともあるのです。また、子どものころは、体が成長する段階なので、1日3食から、しっかりと栄養をとる必要があります。



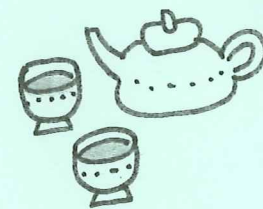
やせるとおもったら、ふとってしまった...

「夏も近づく 八十八夜」 5月28日

立春から数えて88日目の八十八夜。この日に摘んだお茶の葉は、特にやわらかく、良質であると言われています。

日本茶の種類は二人前にあります!!

緑茶... 蒸し製... せん茶... 日本茶の代表でもっとも日常的に飲まれている。



- 番茶 作り方はせん茶と同じだが、夏も秋に摘んだ固い葉を使う。
- ほうじ茶 番茶を炒って香ばしさを出したお茶。
- 玉露 日光を当てずに育てた高級茶。
- 抹茶 日光を当てずに育てた茶葉を蒸し、葉脈を身取り除いて乾かし、石臼ですで挽いて粉にしたお茶。