



# こんだてメモ

へいせい ねん がつ  
平成30年5月

ふっさしがっこうきゅうしよく  
福生市学校給食センター



しんがっ き ほじ はや つき す  
新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
がつ き こう おだ す し き きゅう き おん  
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  
あ たいちようかん り ちゆうい ひつよう かつこう  
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校  
ひ やす ひ よく た しゅう  
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  
かん けんこうてき せいかつ み  
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

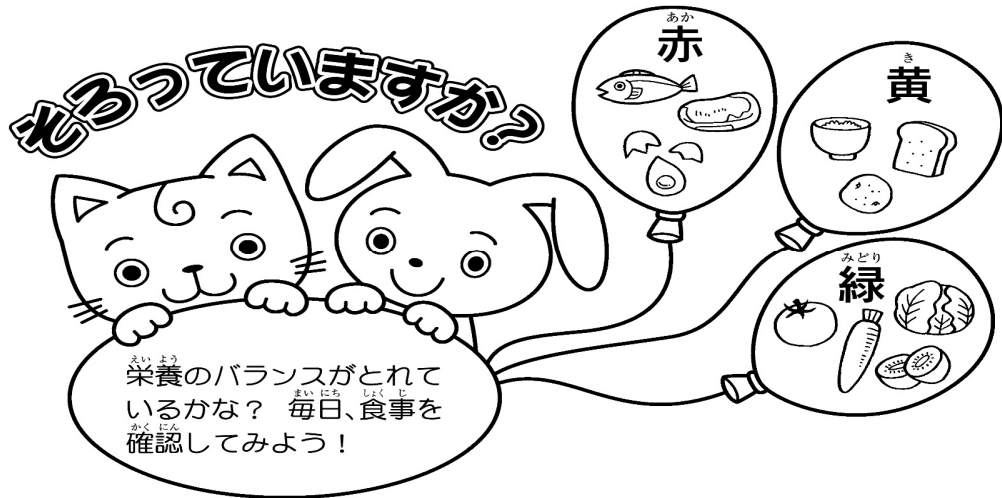


## 生活リズムを整えるには...

あせ ひる ゆう しよく せ じ かん た たいせつ  
朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。

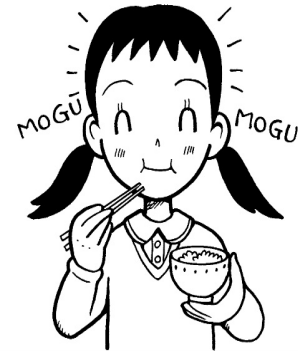


れんきゅうちゅう はやね はやお こころ  
連休中も早寝・早起きを心がけましょう！



## ごはんから 赤 黄 緑

あさ  
朝食をきちんと食べていますか？  
「食べている」という人でも、パン  
だけ、バナナだけなどになっていま  
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を  
きちんとそろえることはできますので、毎  
日そろえるように心がけてみましょう！



## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年  
5月2日



はちじゅうはちや りっしゅうん がつ か  
八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から  
かぞ くにちめ ひつ しん  
数えて88日目のことで、この日に摘んだ新  
の びょうき  
茶を飲むと病気にならないといわれていま  
じっさい ちゃ けんこう やくだ せいぶん おお  
す。実際、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  
こうか ちゅうもく りよく  
もその効果が注目されています。また、緑  
ちゃ せんちゃ ぎよくろ ちゃ ばんちゃ  
茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの  
しゅるい にはん せいかいでき  
種類があり、さらに品種や産地によっても  
あじ こと  
味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果	
<p><b>カテキン類</b></p> <p>こうざんか さよう せいかつ 抗酸化作用(がんや生活 しゅうかんびょう よぼう せきんさ 習慣病の予防)、殺菌作 よう ぐしほ こうりゅう ぶせ 用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>リラックス効果</p>
<p><b>ビタミンC</b></p> <p>けっかん ひふ けんこう たち 血管や皮膚の健康を保つ、 ちゅうさんか さよう こう 抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>は ひょうめん きょうか ぐしほ 歯の表面を強化し、虫歯 を防ぐ</p>

ねむけ さ こうか  
※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。



# こんだてメモ

平成30年5月

福生市学校給食センター



夏も近づく八十八夜

## 新茶の季節

今年は  
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るまいといわれています。実際、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。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

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身につけましょう。

### 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!

### 緑茶に含まれる成分と効果

#### カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

#### テアニン



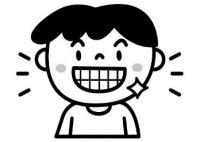
リラックス効果

#### ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

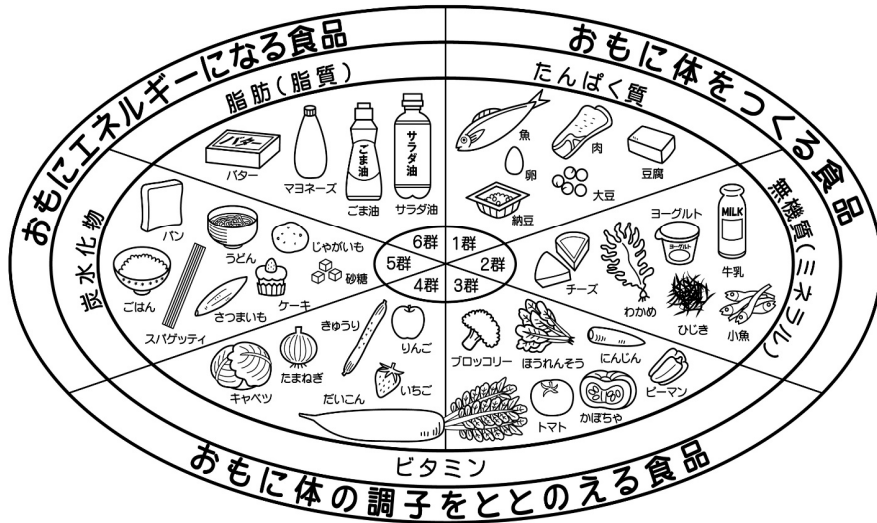
#### フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※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。

### 6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



### おもな栄養素をチェック!

- たんぱく質 → おもに1群  
骨や筋肉、血液などをつくります
- カルシウム → おもに2群  
丈夫な骨や歯をつくります
- ビタミンA → おもに3群  
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
- ビタミンC → おもに4群  
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
- 炭水化物 → おもに5群  
エネルギー源になります
- 脂肪 → おもに6群  
エネルギー源になります

### 不足しがちな

### 2群を忘れずに!

2群の食品にはカルシウムが多く含まれています。成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素ですので、牛乳や乳製品、小魚類を積極的にとるようにしましょう

### とりすぎ注意!!

#### 6群の食品

油やバター、マヨネーズやドレッシングなど、脂肪が多く入っている食品は、とりすぎると肥満になったり、生活習慣病を引き起こしてしまうので注意が必要です。マヨネーズやドレッシングを使う時は、少量を心がけて! 油を多く含んだ揚げ物なども食べすぎないようにしましょう。