

5月 食育だより

大潟村学校給食共同調理場

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度の始まりから、1ヶ月になろうとしています。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。ゴールデンウィーク明けから、心と体に疲れが出てくる頃です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つが調和のとれた生活を心がけてみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| <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>主食・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と、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。八十八夜をむかえると、新茶の収穫時期をむかえます。お茶には、健康に役立つ成分があります。お茶を飲む機会が少なくなりましたが、この機会に飲んでみてはいかがでしょうか。

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> |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|--|