



## 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。

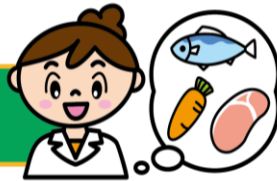
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びよう</p>	<p>朝食をしっかり食べよう</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>体を動かそう</p>	<p>食事は決まった時間に食べよう</p>	<p>睡眠を十分にとろう</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	-------------------------------------------------	---------------	-----------------------	---------------------------------------------------

## 学校給食の食事内容について



牛乳は、成長期に多く必要とされるカルシウム摂取に効果的です。牛乳1パック(200ml)で約220mgのカルシウムを摂ることができます。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、残さず食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったりする人は、成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、無理せず少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



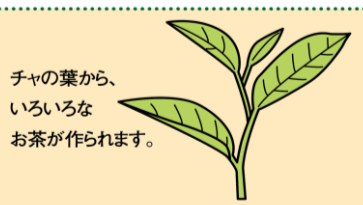
★楽しい雰囲気ですとよりおいしく感じます。



### ひとくちおたより

## お茶

24日(金)は、埼玉県狭山抹茶を使用した蒸しパンを出します。



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。

緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後、発酵させずに乾燥させます。発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。

5月は新茶の美味しい時期です。新茶特有のさわやかな香りと旨みや甘みを味わってみましょう。



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。  
<http://oganyakushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでもアクセスできます！

