

# 5月給食センターだより



小鹿野町学校給食センター  
平成30年5月

5月になり、若葉がさわやかな風にキラキラと揺れています。気持ちの良い季節になりました。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。




## 朝ごはんをしっかりと食べましょう!



朝ごはんを英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。これはもともと「断食 (fast)」を「やぶる (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間もわたしたちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時、実は体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでも、とても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

## 朝ごはんのはたらき



<p>からだのう 体や脳への エネルギーチャージ</p>  <p>ね 寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかりと補いましょう。</p>	<p>からだあさ 体に朝が来たことを 知らせる</p>  <p>あさ 朝ごはんを作る音、その香りや色彩、味などの刺激で脳がさらに活動を活性化し、排便が促されます。</p>	<p>からだ 体をウォーミング アップさせる</p>  <p>ね 寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。</p>
--	--	---

## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。茶つみ歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初に収穫される新茶(一番茶)は渋みが少なく、香りが高くおいしいです。収穫の時期が後になればなるほど、渋みや苦みが増えていきます。

### 緑茶に含まれる栄養



タンニン (カテキン)	カフェイン	テアニン	ビタミンC
<p>渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、虫菌や口臭予防、ガンを防ぐはたらきがあります。</p>	<p>苦みのもと。眠気を防いでくれます。</p>	<p>うまみのもと。リラックス効果があります。玉露など高級なお茶に多く含まれます。</p>	<p>風邪の予防や肌の調子をととのえてくれます。</p>

## 給食センター職員紹介

運転手一同、皆さんのもとに安全運転で給食を届けます!



調理員一同、皆さんにおいしい給食を提供できるよう、心を込めて作ります!

所長1名・栄養教諭1名  
栄養士1名・調理員14名  
運転手4名

\* お知らせ \*

給食センターブログを始めました。ぜひ、アクセスしてみてください。

<http://oganyakushoku-center.blogspot.jp/>

