

# 5月 食育たより

2026年4月30日  
町田市立成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

若葉が美しい季節になりました。新年度が始まって1か月が経ちましたが、疲れは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。また、朝ごはんは、元気に1日を始めるための大事な食事ですので、毎朝きちんと食べるように心掛けましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</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>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 朝ごはんをステップアップ!

<p><b>食べる習慣がない人</b></p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p><b>主食を食べている人</b></p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p>	<p><b>主食+1品食べている人</b></p> <p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p>
--	---	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて 88 日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

## お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</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>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	--

## そらまめのさやむき体験(1年生)

5月8日(金)に1年生がそらまめの皮むき体験を行う予定です。当日1年生がむいたそらまめを給食で提供します。楽しみにしてください。

## 食材産地について(4月使用分)

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	大根	千葉 茨城	鶏肉	岩手
人参	徳島 静岡 北海道	グリーンピース	鹿児島	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬	のらぼう菜	栃木		
きゃべつ	愛知 神奈川 茨城	じゃがいも	鹿児島 北海道	たまご	岩手
セロリ	静岡 福岡	パセリ	千葉		
しょうが	高知			ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木			さば	ノルウェー
ねぎ	埼玉 群馬			赤魚	大西洋 アメリカ
こまつな	町田市 東京 神奈川			いか	ペルー
たけのこ	熊本			さわら	東シナ海
にら	茨城				
えのきたけ	長野	レモン	愛媛		
白菜	茨城	カラマンダリン	愛媛		
にんにく	青森	いちご	群馬		
うど	東京	りんご	青森		