

5月 給食たより

2026年4月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 鶴岡 武臣
栄養教諭

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<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、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。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

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★眼を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

バランスの良い食事とは？

給食では食べ物を大きく赤、黄、緑の3つの色に分けて表しています。これは、食べ物の色というわけではなく、栄養素の働きによって分けられています。それぞれの食べ物をバランスよく組み合わせて食事を作ることで、生きていくために、成長するために必要な栄養素を摂取することができるのです。しかし、好き嫌いなどで必要な栄養素が欠けてしまうと、からだの中でうまく代謝されずに体調を崩してしまったり、けがの治りが遅かったりしてしまいます。また、それぞれの色の食べ物をそろえて食べることも大事ですが、それぞれに含まれている栄養素が異なるため、いろいろな種類を食べることも重要となります。

三色そろえて食べること、いろいろな種類の食べ物を食べることを意識しましょう。

赤のなかま



赤の食べ物は、からだの血や肉になる食べ物で、主にからだを作るたんぱく質を多く含んでいます。

動物性のものと植物性のものがあります。肉・ご魚介類・卵・豆類・乳製品・海藻などがあります。

黄のなかま



黄の食べ物は、からだの熱や力になる食べ物で、主にエネルギー源となります。

穀類や芋類が中心で、油脂類や砂糖も黄のなかまです。菓子類も黄のなかまとなるので、食べ過ぎに注意する必要があります。

緑のなかま



緑の食べ物は、からだの調子を整える食べ物です。

野菜や果物が中心で、ビタミンやミネラルをたくさん含みます。病気に対する抵抗力をつけてくれたり、けがをしたときの傷を治す働きがあります。

◎ 4月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目		産地	品目		産地	品目		産地
野菜	人参	北海道・静岡	野菜・果物	セロリ	福岡	肉	豚肉	群馬・神奈川
	玉ねぎ	北海道		ごぼう	青森		鶏肉	岩手
	じゃがいも	鹿児島		ふぎ	群馬		卵	鶏卵
	白菜	茨城		れんこん	茨城	魚介	ほっけ	アメリカロシア
	きゅうり	群馬		たけのこ	熊本		さば	ノルウェー
	もやし	栃木		長ねぎ	町田		ししゃも	ノルウェー
	キャベツ	神奈川		小松菜	町田		鮭	北海道
	にら	茨城		えのきたけ	長野		ホキ	ニュージーランド
	しょうが	高知		しめじ	長野	米	精白米	茨城
	にんにく	青森		りんご	青森	牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	赤パプリカ	高知		美生柑	愛媛			
	ピーマン	茨城		カラマンダリン	愛媛			
	大根	千葉・茨城		清見オレンジ	愛媛			