

給食だより5月号



新年度が始まり、まもなく1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出やすい時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動を意識していきましょう。5月は運動会もあります。体の休息のためにも、特に早寝を心がけましょう。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

<p>食事</p> <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>	<p>睡眠</p> <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>	<p>運動</p> <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>
--	--	---

栄養コラム「たんぱく質」～体だけでなく、心の成長にも関わる栄養素～

栄養素は、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の5種類に大きく分けられます。その中で「たんぱく質」は、筋肉や骨、皮膚のもとになるだけではなく、ウイルスや菌などに感染したときに働く抗体やホルモン、幸せホルモンのセロトニンをはじめとする脳内ホルモンのもとにもなる大切な栄養素です。

たんぱく質は摂取したらすぐに代謝されるので、体の中に貯めておくことができません。そのため、毎食、たんぱく質を含む食事を心がける必要があります。心身の成長のために、たんぱく質は特に朝とることが大切です。朝食時にたんぱく質をとっている人は少ないといわれています。毎食、手のひら1杯分のたんぱく質食材を食べることを意識したいですね。



4月の主な使用食材の産地

しょうが	高知	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城	ごぼう	青森	さば	ノルウエー
にんじん	徳島、静岡	ねぎ	埼玉	じゃがいも	鹿児島	絹さや	和歌山	いんげん	千葉	ししゃも	アイスランド・ノルウエー・カナダ
キャベツ	愛知、神奈川	にんにく	青森	アスパラガス	福島	ほうれん草	東京	いちご	群馬	米	佐賀、北海道
もやし	栃木	大根	千葉、茨城	きゅうり	群馬	にら	茨城	はるか	愛媛		
たけのこ	九州	赤パプリカ	岡山	かぶ	東京	さつまいも	千葉				