



# 5月給食だより

令和8年度5月  
大田区立馬込中学校

## 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。



大田区では年2回、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。家庭での基本的な生活週間を身に付けるための取り組みです。この機会に自分の食生活を見直してみましょう。



<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い伝えがあるように、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？

給食では1日(金)に東京産の粉茶を使用したゼリーを作ります。お茶の味・香りを堪能しましょう。



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



## 元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

## 朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<h3>主食</h3> <p>ごはん、おにぎり、パン</p>	<h3>+ おかず(主菜)</h3> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<h3>+ 汁物</h3> <p>野菜のみそ汁、野菜スープ</p>	<h3>+ 果物</h3> <p>バナナ、オレンジ</p> <h3>+ 牛乳・乳製品</h3> <p>牛乳、ヨーグルト</p>
--------------------------------	--	-----------------------------------	---