

5月給食だより

八丈町給食センター 栄養士 鈴木瑞代

新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境の中でたまった疲れが、そろそろ出てくる頃です。連休明けに体調を崩したり学校へ行きたくなったりする、いわゆる「五月病」になる人もいるかもしれません。

「五月病」にならないためには、お休み中も夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起きをし、3食しっかり食べて、規則正しい生活をするのが大切です。また、外で思いっきり体を動かしたり、家族団らんの時間を持ったりして、ゆったりと過ごしたりすることで、リフレッシュすることができます。

★1日のスタート！朝食を大切にしていますか？★

＜朝食はなぜ大切なの？＞

体温は、眠っている間に低くなります。朝、起きてから体温が低いままだと、体は眠ったままですが、学校に登校する前に、体温を上げて、体を目覚めさせる必要があります。そのために、朝食を食べてエネルギーを補い、体を目覚めさせます。



＜何を食べていいの？＞

例えば、パンだけでは、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して、効率よく体温を上げることができません。魚・肉・卵（たんぱく質）や野菜・果物（ビタミン・ミネラル）など、おかずもプラスして、バランスよく食べるようにしましょう。



＜朝食をしっかり食べるには・・・＞

夜更かしをしたり、夜食を食べすぎたりして、翌朝、食欲がわかかなかったという経験をしたことはありませんか？

朝食をしっかり食べて1日を元気に過ごすために、夜食は控え、早めに就寝することが大切です。

5月2日（火）は八十八夜です

八十八夜は春から夏に変わる節目の日、夏への準備の日とされています。八十八夜に摘まれた新茶は昔から栄養価が高いと言われていて、昔から長生き出来る縁起物として大切にされてきました。5月2日の給食では緑茶で炊いた「茶の香ごはん」、そしてごはんを炊く時に使った茶葉を使ったふりかけを提供します。

5月5日はこどもの日

5月5日はこどもの日です。こどもの日にはかしわもちを食べる習慣がありますが、これは柏の木が厳しい冬を乗り越えて、次の新芽が出るまで葉が落ちない＝こどもが生まれるまで親は死なない⇒跡継ぎが絶えないと連想され、子孫繁栄の意味が込められています。給食センターでは毎年恒例、やたけ製菓さんのかしわもちを提供します。今年度は各学校の行事の都合により、5月8日（月）に提供します。



5月15日（月）沖縄返還45周年

5月15日（月）は沖縄復帰記念日です。沖縄復帰とは、簡単に言うと第二次世界大戦で日本はアメリカに敗戦し、沖縄県はアメリカのものとなっていました。今から45年前、1972年5月15日に日本に戻った日です。5月16日（火）は沖縄料理を提供します。八丈島には沖縄県出身の先生もいらっしゃるの、沖縄県の暮らしについて聞いてみても良いですね！

＜お知らせ＞ 八丈町給食センターのホームページでは毎日の給食の写真、食材の産地、調理の様子等をご紹介します。ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>