

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年5月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



毎日元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

朝の光を感じると、目覚めを促す脳内物質が分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをステップアップしよう！



ステップ 1 主食



ステップ 2 主食 + 1品



ステップ 3 主食 + 主菜 + 副菜



朝ごはんには主食だけを食べている人は、おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



新茶の季節



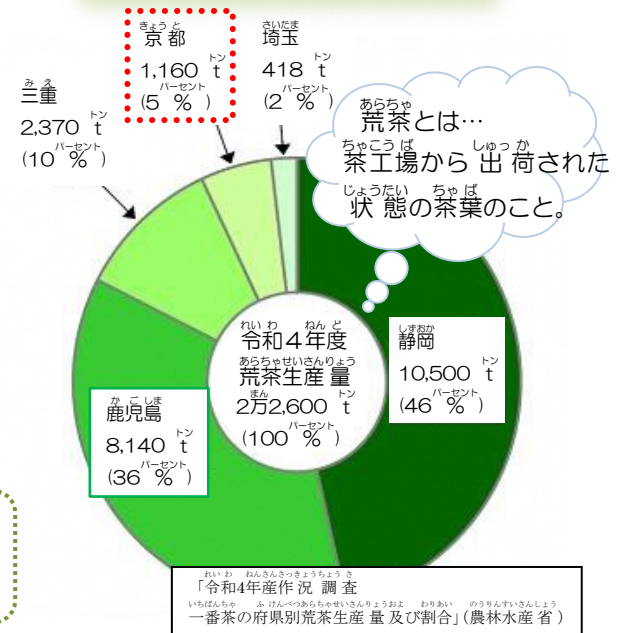
立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、毎年5月2日頃にあたります。この時期は茶摘みが盛んになります。この時期に摘まれたお茶を、「新茶」や「一番茶」といい、特に八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるという言い伝えがあります。

いろいろなお茶



お茶は、栽培や製造の方法によって、様々な種類に分けられます。

お茶の国内生産量



5月16日(火) 福知山産 両丹茶を味わう献立

みなさんは、お茶の葉を食べたことはありますか？お茶の葉は、お茶として飲むだけでなく、料理にも使用できます。

5月16日の給食は、5月中に福知山市大江町で収穫された、「両丹茶」を使った献立です。地元のお茶の味や香りを楽しんでください。



- ご飯
- とり肉の両丹茶焼き
- 塩昆布和え
- えのきたけのすまし汁

京都府産の茶葉は、宇治茶として流通しています。中でも、中丹地域(福知山市・綾部市・舞鶴市)で栽培しているお茶は、ほぼ毎年全国茶品評会で農林水産大臣賞を受賞しています。