

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。



食事

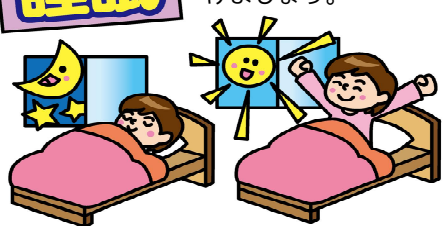
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



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。



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〜♪」という茶摘みの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？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
---	-------------------------------	---	---------------------------	--

運動会・体育祭で力を出すために大切なこと

今月は、運動会・体育祭があります。力を発揮するためには、好き嫌がなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといういろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

運動会の前日は、脂質は控えめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつ等を食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



給食レシピ紹介

おっきり込み



群馬県や、埼玉県北部の郷土料理。小麦粉で作った幅広の生麺を、野菜と共に煮込んだもの。

材料と分量（4人分位）

冷凍うどん	180g
豚小間肉	40g
油揚げ	20g
人参	30g
ねぎ	30g
ごぼう	30g
大根	40g
キャベツ	80g
だしパック	1パック
和風だし(顆粒)	1.2g
酒	4g
みりん	3.2g
しょうゆ	20g
赤みそ	8g

作り方

- 鍋に水とだしパックを入れ、だしをとっておく。
- ①でとっただし汁に、豚肉と酒を入れほぐれたら、人参、大根、ごぼうを入れ煮ながら灰汁が出たら取り除く。
- 灰汁を取ったら、油揚げ、キャベツを入れ、キャベツがしんなりし始めたら、冷凍うどんを入れる。
- 一煮立ちしてきたら、和風だし、みりん、しょうゆ、湯で溶いたみそを入れる。
- 再沸騰したらできあがり。

* お家で作る時に、できる方はぜひ小麦をこねて、自家製麺でお試しいただいても良いと思います。

・小麦粉 300g・水(又はぬるま湯) 135~145ml・塩 15g
・打ち粉適宜

作り方は、省略させていただきます。