

5月 食育だより



飛騨高山定時制

学校での新生活も1ヶ月が経過しました。生活には慣れましたか？

大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。ゴールデンウィークもあり、休みの日には生活リズムが乱れがちになります。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。下の3つのことを意識して過ごしましょう。

☆早寝しよう！☆



十分な睡眠は日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

「お風呂に入った
1時間後に寝る！」
などルールを決めよう！

☆早起きをしよう！☆



朝日に当たりましょう。セロトニンというホルモンが、夜寝やすくしてくれます。

☆朝ごはんを食べよう！☆

朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。



春野菜

春が旬の野菜にはさやえんどう、グリーンピース、そらまめなどがあります。旬のものは、本来の季節と違う時期のものに比べて、味がよいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。三食丼のように手順もシンプルで作りやすい料理を、旬の食材に変えることで「今日の三食丼はさやえんどうだ！春が来たってことだね」そんな会話が食卓に広がるかもしれません。



新茶の季節

八十八夜に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、虫歯や口臭予防、がん予防が期待されています。

◎テアニン うまみのもと
リラックス効果があるといわれる

◎カフェイン 苦味のもと
眠気を防いでくれます

◎カテキン 渋みのもと
殺菌作用や消臭作用もあるとされる

クイズ！

お茶は、花をつけるある庭木の仲間です。それは何でしょう？

1.桜

2.梅

3.椿