

# 5月 食育たより

令和8年5月号  
熊谷市立  
江南学校給食センター

## 新生活の疲れが出ていませんか？

春の季節になりました。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。



<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と、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、「夏も近づくと八十八夜〜♪」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？



## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

## タケノコの皮むきのお手伝いありがとうございました

4月23日、江南北小学校と江南南小学校の2年生がタケノコの皮むき体験をしました。給食センターに運び、下茹でをしてから一晩あく抜きして、24日の給食で「たけのこご飯」を提供しました。

＜北小学校の様子＞



ごはんとお具を自分で混ぜて完成です♪

## 作ってみよう 給食メニュー

＜5人分＞

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 抹茶 小さじ1
- たまご 1/2個
- 牛乳 80cc
- 砂糖 大さじ3
- チョコチップ 20g
- アルミカップ または紙カップ（耐熱用） 5個

## チョコチップ入り抹茶蒸しパン

＜作りかた＞

- 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶をザルなどでふるって混ぜ、ボールに入れる。
  - 1に牛乳、たまご、砂糖を加えよく混ぜる。
  - カップに2を6〜7分目入れる。
  - チョコチップを生地のの上にちらし、スプーンで少し混ぜる。
  - 湯気が上がった蒸し器で10〜15分くらい蒸す。串をさしてもついてこなかったら出来上がり。
- ※蒸し時間は様子を見て加減してください。