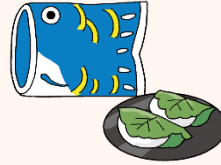


# たべものきょうしつ



令和8年5月8日  
可也小学校  
文責 出利葉

風薫るすがすがしい季節になりました。新学期から一か月が過ぎ、少しずつ心や体に疲れが出てくる頃です。元気に毎日を過ごすために、食事・睡眠・運動の3つを意識して過ごすように心がけましょう。

## 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。また、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することができます。



## 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します。



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目にあたります。霜がおりなくなり、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。

茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれており、今では急須でお茶を入れる機会が少なくなっていますが、この時期だけでも新茶を味わい、お茶の香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



お茶を使った  
「ちくわのお茶の葉揚げ」



## お茶に含まれる成分と健康効果



カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆口臭・虫歯予防</li> <li>◆殺菌作用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆リラックス効果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆風邪予防</li> <li>◆肌を健康に保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆虫歯予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆眠気を覚ます</li> <li>◆脂肪燃焼を助ける</li> </ul>

## 安全に おいしく 食事をするために・・

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳する時や食べる時に一人一人が気を付けないと、事故につながる可能性があります。普段の食事から気を付けることが大切です。

### 【食事の前】

- 手を石けんできれいに洗いましょう。感染症予防になります。
- 食事に関係のない物は片づけましょう。異物混入を防ぎます。



のどに詰まりやすい食べ物は、  
特に気を付けて食べましょう！

### 【食事中】気を付けることで窒息事故を防ぎます。

- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。
- 姿勢を正し、おわんを手にもって食べましょう。
- 食べている人を驚かせたり、笑わせたりしないようにしましょう。



### ◎丸くツルっとした食品

ミニトマト、ぶどう、白玉だんごなど

### ◎粘着性の高い食品

パン、ごはん、もち、いも類など

### ◎かみ切りにくい食品

いか、たこ、りんごなど



首の辺りを手で押さえ、  
苦しそうにする仕草

### 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。周りの人が苦しそうにしていたら、窒息の可能性があるので助けが必要です。