

5月 食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2026.5

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度が始まって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。毎日元気で過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識しましょう。基本的な生活リズムは、将来仕事をする上で土台となります。この機会に、自分の生活習慣を振り返りましょう。

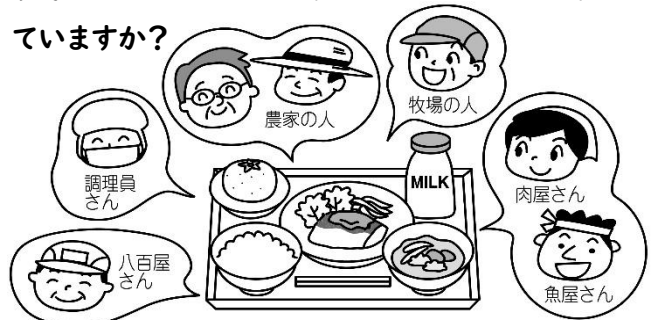
<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---

新茶の季節です

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日にあたり、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜につんだ新茶を飲むと長生きするといふ言い伝えがあるように、お茶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、新茶は苦みが少なく、若葉のさわやかな香りがするという特長もあります。この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



今月の食育目標は「心を込めて食事のあいさつをしよう」です。協和特別支援学校では、昨年に引き続き、「協和あいさつの木」を食堂前廊下に掲示しました。「いただきます」や「ごちそうさまでした」には、本来、自然の恵みや、食事に関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。みなさんが食事のあいさつをする時、どんなことを思い浮かべていますか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> 	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p> 	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> 
--	--	--