

食育たより

令和8年5月20日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.2

家庭数



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。お天気は心配ですが、いよいよ今週末は体育祭です。子どもたちは練習に熱が入っています。心や体に疲れが出てくる時期でもあるので、食事・睡眠・運動の3つを意識して、元気に過ごしてほしいです。



食事

朝・昼・夕の3食
しっかり食べる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすいです。

睡眠

早ね・早起きを
こころが心掛ける

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、気持ちよく1日がスタートできます。

運動

日中は元気に
体を動かす

適度な運動は、食事をおいしく感じさせたり、質のよい睡眠につながったり、良いことがたくさんです。

しっかりと水分補給をしよう！

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜でした。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。茶畑では、新茶の収穫の時期を迎えます。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。



↑5/8（金）ちくわの新緑揚げ

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。

「夏も近づく八十八夜〜♪」



5年生家庭科「湯をわかしてお茶を入れよう」



5年生は、調理のはじめの一歩として、ガスコンロを使ってお湯を沸かし、お茶をいれる体験授業を行いました。緑茶に馴染みのない子、初めて飲む子もあり、新鮮な体験となりました。日本茶離れも耳にしますが「お茶をいれる伝統文化」がこれからも続いていくことを願っています。

※裏面もごらんください。

せん

線でつなごう！

はる

春に美味しい魚

さかな

かんじ

漢字クイズ

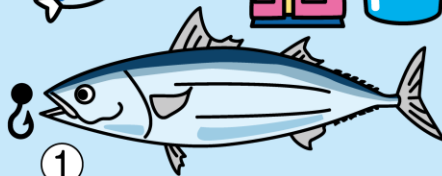
はる さかな およ
春に美味しい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ

鰯



しろ み こうぎゅうぎょ
白身の高級魚として
知られているよ

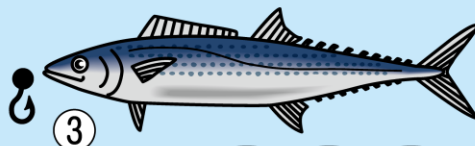
サワラ

鰺



アジ

鯛



たまごは「数の子」
になるよ

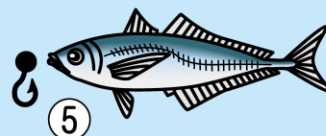
サヨリ

鯖



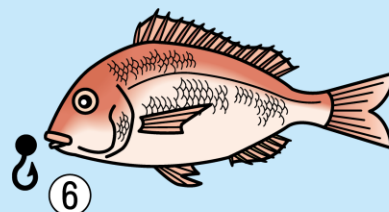
カツオ

鰹



ニシン

細魚



こたえ

タイー鯛ー⑥ サワラー鰺ー③ アジー鰯ー⑤

サヨリー細魚ー② カツオー鰹ー① ニシンー鰺ー④

