



深谷市立深谷小学校
令和4年4月28日



新茶の季節です！



まっちゃいり
きなこあげパン

5月2日は八十八夜です。茶つみ歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初に収穫される新茶（一番茶）は、渋みが少なく香りが高くおいしいです。収穫の時期が後になればなるほど、渋みや苦みが増えていきます。

緑茶に含まれる栄養

給食の献立にもお茶を使ったメニューがたくさん登場します。献立表をよく見てくださいね！

タンニン（カテキン）	カフェイン	テアニン	ビタミンC
渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、むし歯や口臭予防、ガンを防ぐはたらきがあります。	苦みのもと。眠気を防いでくれます。	うまみのもと。リラックス効果があります。玉露など高級なお茶に多く含まれます。	風邪の予防や肌の調子をととのえてくれます。

朝ごはんのはたらき



体や脳への
エネルギーチャージ

体に朝がきたことを
知らせる

体をウォーミング
アップさせる



あさごはん、しっかりたべようね！



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

朝ごはんを作る音、その香りや色彩、味などの刺激で、脳がさらに活動を始め、排便が促されます。

寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がり、脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけ！エネルギーが空っぽでは脳は働きません。

排便を促すのは野菜。しっかり排便して腸の中を良い環境にしましょう！

体温を長い時間高く保つのはたんぱく質のおかず。高い体温のときのほうが、学力もアップしています！

脳のエネルギーになる食べ物は・・・ごはんやパンなどの主食

排便を促す食べ物は・・・野菜や海藻・きのこのおかず

体を温める食べ物は・・・肉・魚・たまご・まめのおかず



2年生 タケノコの皮むき

4月27日、2年生がたけのこの皮むきをしてくれました。翌日おいしいたけのこごはんになって、給食に登場しました！



1年生初めての給食

1年生の給食が19日にスタートしました。1年生のみなさんは、担任の先生の話をよく聞き、良く味わって食べてくれました。はじめての給食当番もみんなで協力してがんばっていました。

