



食育だより

しんがっき はじ かげつ あたら がくねん せいかつ つか
新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい学年での生活により、疲れ

がでてくる時期でもあります。今月は、修学旅行など行事が多くあります。

げんき す あさ た せいかつ
元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえ
ましょう。

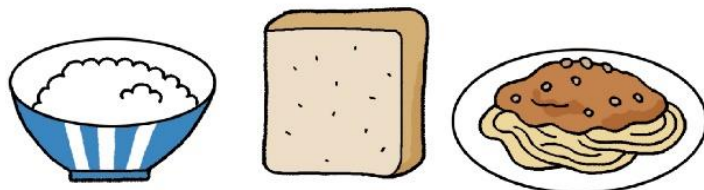


朝ごはんは 大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの
もとになる炭水化物が多く含まれています。
毎日を元気にすごすため、エネルギー源に
なる食品をしっかりとることが大切です。



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



茶つみ(八十八夜)

なつ ちか はちじゅうはち かし
♪ 夏も近づく八十八夜 ~の歌詞でおなじみの
茶つみ。「八十八」は漢字の米の字を連想させる
のうさぎょう はじ めやす ひ
ので、農作業を始める目安の日にもされました。
すえひろ はち かさ ひ
末広りの「八」が重なることから、この日に
つ ちゃ えんぎ ひ
摘んだお茶はとても縁起がよいとされ、この日の
しんちゃ ながい
新茶を飲むと長生きするといわれています。
にしきまち ちゃつ がっこう
錦町では、茶摘みをする学校もありますね。
ひごろ けいけん きちよう
日頃はなかなか経験することができない貴重な
にほん でんとうぎょうじ せっきよくてき まな
日本の伝統行事です。積極的に学びましょう。

お茶のひ・み・つ！

● いろいろなお茶
緑の「緑茶」も、ウーロン茶
や紅茶も、みんな「茶」の葉
から作られるんだよ。

● お茶のつみ方
お茶の葉は手でつんだり、
はさみや機械を使ってつん
でいるところもあるよ。

● 「お茶」の入った言葉
「お茶の子さいさい」
「お茶をにごす」

● おいしい「煎茶」
つみたてのお茶の葉を蒸して作
る日本の代表的なお茶。香りと
うま味、渋味、苦味がうまく
そろったおいしいお茶だよ。

● 「お茶」の花
白くてかわいい花がさくよ。



● 長生きの「茶」の木
100年以上もおいしい
お茶の葉をしげらせる
木があるよ。

昔から、飲みつがれて
きた日本の「お茶」を、
これからも大切にして
いこうね。