



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は
5月2日



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



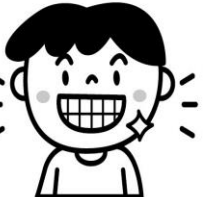
リラックス効果

ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

「食品ロス」について 考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています（農林水産省「平成26年度推計」）。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄（期限切れなど）によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。



食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられています。



家庭でできる食品ロス削減の工夫

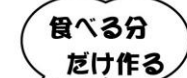


買い物



- ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。

調理



- ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
- ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。
（例：残り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど）

食品の期限表示を正しく理解する

●消費期限..... 食べても安全な（期限を過ぎたら食べない方がよい）期限



弁当、総菜、サンドイッチなど



◆期限内に食べ切るようにする。

●賞味期限..... おいしく食べることができる期限



缶詰、菓子、カップめんなど



◆期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。

※保存している備蓄食は、定期的に賞味期限を確認しましょう。



学校給食では、年間で児童・生徒1人当たり約17.2キロの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1キロは食べ残しと推計されています（全国市区町村対象/環境省「平成25年度推計」）。おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまうたり、食べたことがないからと全く口をつけなかったり、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。

