

# 鳥取県

## 学校給食会だより



令和3年5月27日 文責:佐竹香寿代  
HPアドレス:<http://www.togk.or.jp>

### 5月号(No.235)

(公財)鳥取県学校給食会  
鳥取市安長字前内387-1  
(TEL)0857-23-7084  
(FAX)0857-27-8040  
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

5月になり、暖かい日が多くなりました。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく体調を崩しやすくなります。家で過ごす時間が多い中、生活リズムを崩さないように気を付けましょう。

**免疫力・抵抗力(自分の身体を守り病気をたたく力)を高めるに規則正しい生活をしましょう!**

#### ☆毎日しっかり睡眠時間を確保しよう

睡眠時間は十分に足りていると感じていますか?十分な睡眠時間は人それぞれですが、なかなか起きられないという人は、夜寝るのが遅いのかもかもしれません。

『睡眠』は次のような働きもあり大切です。

- 成長ホルモンを分泌します
- 記憶を整理します
- 心身を休め、疲れを取ります

#### ☆朝ごはんをパワーを満タンにしよう

朝起きた時、胃の中は空っぽです。パワーを満タンにするためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

『朝ごはん』は次のような働きがあります。

- 脳の働きをよくします
- 胃腸が刺激を受けて、排便を促します
- 寝ている時間に下がっていた体温が上がります

**規則正しい生活は、健康の基盤です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。**

そして未だ終わりが見えない新型コロナウイルス感染流行の中、免疫力について関心を深めた方も多いと思います。感染する人しない人、無症状の人と重症化する人、そこには「免疫力」が関係しているとも言われています。免疫力を高める食材は次のようなものが上げられます。

<p>☆ビタミンやカロテンなどを含む緑黄色野菜</p>  <p>鳥取県産ほうれん草 (サンパック)</p>	<p>☆良質な食物繊維、海藻やきのこ類</p>  <p>鳴門カットわかめ(S) (京阪昆布) *冷凍の鳥取県産わかめの取扱も再開しました!</p> <p>三分角昆布(1cm角) (京阪昆布)</p>
<p>☆丸ごと食べられる煮干しや小魚</p>  <p>パリッシュ (カセイ食品)</p>	<p>☆味噌、納豆、キムチ、チーズなどの発酵食品</p>  <p>プロセスチーズ (雪印メグミルク)</p>

## 衛生用品のご紹介

### サラヤサージカルマスクV

- 不織布3層構造フィルターで、ウイルス・細菌飛沫等をカット
- イヤークリップの接着面が肌にあたらない
- 耳にソフトな感触、丸ゴムイヤークリップを採用
- 鼻の形に変形できる樹脂製ノーズピース付き
- 頬にぴったりフィット、やさしいつけ心地でしっかりガード

サイズ:横175mm×縦95mm 色:ホワイト

従来の価格で取扱いを再開いたしましたので、ぜひご検討ください!!



### サラヤジェル SH1



- 保湿成分配合で、手荒れ軽減に配慮した速乾性アルコールジェル
- 使用後も有効成分が消毒持続効果を発揮
- ジェルタイプのため、リキッドタイプに比べ液飛散が少ない
- さらっとした使用感でべたつきにくい

規格:1L

\*この他にも、感染症対策に対応した衛生用品を取り扱っておりますので、詳細は本会までお問合せください。

## 毎年6月は 食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い推進・強化する月間として、毎年6月を「食育月間」と決めました。食育は子ども達が正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。食育は「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として重要視されています。

子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基盤となります。家で過ごす時間が増えた今、自分で食材を選択して料理をしたり、家族で食卓を囲んだり、この機会にこれまでの食生活を振り返ってみましょう。

### ひとことコラム



食事のあとや、勉強・仕事の合間に飲むお茶は心をほっと和ませてくれます。

日本では緑茶や抹茶が人気を呼んでいますが、世界にはたくさんの種類のお茶があり代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。

立春から数えて88日(5月初め頃)を八十八夜といい、今の時期は新茶の摘みごろです。

冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。お茶は気持ちをリラックスさせ、会話を和やかにしてくれます。疲れた時には、急須にお茶の葉を入れて、さわやかなお茶の香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。