

5月

# 給食だより

令和6年 5月  
No. 2  
福島県立会津学鳳中学校

新学期が始まってから、まもなく1ヶ月がたちます。学校生活にも慣れ、緊張がほぐれてきた頃ではないでしょうか？

季節の変わり目でもある5月は、気温の安定しない時期です。体調を崩さないためにも早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えておきましょう。

夏も近づく♪

## 『八十八夜はちじゅうはちや』とお茶

立春を1日目として、そこから88日目にあたる日を「八十八夜」と呼びます。八十八夜を過ぎれば晩霜の心配がなくなることから農作業開始の基準日とされています。また、「八十八」が「米」の字を連想させることから、苗代づくりの目安にもされてきました。

末広がり「八」の字が重なることから「八十八夜に摘んだお茶は縁起が良い」とされ、このお茶を飲むと「長生きをする」との言い伝えもあります。

長生きはともかく、緑茶を普段からよく飲んでいる茶葉の産地の住民は健康寿命が長いという研究データもあるそうです。みなさんも緑茶を飲む機会を増やしてみてもはいかがでしょうか。

### お茶に含まれる有効成分とその働き

#### ◆カテキン

抗菌作用：食中毒・虫歯の予防、消臭作用など

#### ◆カフェイン

覚醒作用：脳の働きを活発にする、疲労を感じにくくするなど

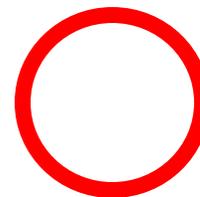
#### ◆テアニン

抗ストレス作用：緊張を和らげる、不眠改善作用など



## 使用済み食器の重ね方についてのお願い

食器は盛り付ける面を上に向けて重ねてください。横や下向きに重ねると料理の汁で周囲が汚れてしまいます。2列で入れにくい場合には、全員分を1列に重ねてください。カゴに隙間ができて大丈夫です。



材質の違う汁椀と飯椀は別々のカゴに入れて下さい。ご協力をお願いします。



## 5月の給食のお休み

- 2日（月） 学鳳ウォーク 給食はありません お弁当を持参して下さい
- 14日（火） 全会津陸上大会 給食はありません お弁当を持参して下さい
- 20日（月） 前期中間考査 給食はありません
- 31日（金） 高校音楽発表会 給食はありません お弁当を持参して下さい



★今年の八十八夜は5月1日です。静岡県産茶葉を使った「お茶プリン」を提供予定です。

★5月7日に2日遅れの「端午の節句」献立を提供予定です。お楽しみに！