



# 給食だより

令和4年 4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、暖かくなったり寒くなったりと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食べて生活リズムを整えておきましょう。

## 健康づくりのための上手な食べ方

### しっかり、朝食

最近、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとりましょう。



### 厳守！ 腹八分目

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。



### からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝・昼・夕と規則正しくとると、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いから大変大事なことです。



### よくがんで楽しくゆっくりと

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



## はちじゅうはちや ♪夏も近づく『八十八夜』とお茶の関わり

節分の日の翌日、立春を1日目としてそこから88日目にあたる日が「八十八夜」です。今年5月2日が八十八夜にあたります。

八十八夜を過ぎれば気候が安定し晩霜の心配もなくなることから、農作業開始の基準日になっています。「八十八」は「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。

また、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よいとされ、このお茶を飲むと「長生きする」との言い伝えもあります。

実際に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。

八十八夜に限らず緑茶を飲む機会を増やしてみてもいいでしょう。



### 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

### ～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

★ 17日(火)・18日(水) 全会津陸上大会 お弁当を持参して下さい

★ 23日(月) 前期中間考査 給食はありません