

# 5月 給食たより



令和8年4月28日  
 おおさわ学園三鷹市立第七中学校  
 校長 青木 睦  
 栄養士 高橋 ひかる

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。

### お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>
<h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眼気を覚ます</li> </ul> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>	

はちじゅうはちや 八十八夜

「茶つみ」の歌

夏も近づくと、八十八夜〜

なんのこ？

八十八夜？

それってなんのこ？

88日

5月2日 八十八夜

2月4日 立春

立春から数えて88日目のことね

この日につんだ新茶を飲むと長生きするといわれていて

特別なお茶なのよ

きれいな色〜！

あ、茶柱立った！

さ〜と〜い〜と〜

たくさんあるわね

数日後...