



給食だより

文京区立文林中学校
平成29年5月2日



木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学年になって生活リズムも整ってくる頃だと思います。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時です。連休中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を送って体調管理に気をつけましょう。

～朝ごはんの効果～

- ① **体温が上昇!** 体が目覚め、元気に活動します。
- ② **脳にエネルギー補給!** 集中力がアップし、脳の働きを活発にします。

脳は睡眠中も休まず働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝はあまり食べられない…という人は…

<食べられない原因を考えてみましょう>

☆食べる時間がない

夜更かしなどして、登校時間ぎりぎりまで寝ていませんか？

☆食欲がない

夜遅くに夜食を食べていませんか？

<食べられるようにするには？>

- ・夜更かしをしないで早めに寝て、早起きましょう。
- ・毎日決まった時間に食卓につきましょう。
- ・少量でも食べる習慣をつけましょう。



～5月5日は、端午の節句～

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わりしょうぶ湯などの風習が生まれました。

この日には「ちまき」や「かしわ餅」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

～見直そう緑茶のパワー～



5月は、新緑の季節です。昔から日本人に親しまれてきた緑茶は、体によい効果があることが知られています。「朝茶は1日の難逃れ」という「ことわざ」があるほどです。朝、緑茶を飲むとカフェインの作用で寝ぼけた頭がスッキリして目が覚めて、判断力もアップします。

<味と栄養成分>

- ・渋み（カテキン）・・・お茶特有の成分で、抗菌作用があります
- ・苦味（カフェイン）・・・脳の働きを活発にして、体や心の疲れをとります。
- ・うま味（テアニン）・・・カフェインの作用を穏やかにする働きをしています。
- ・その他・・・ビタミンC、E、カロテン、食物繊維などが含まれています。

<優れた効能>

- ・食中毒予防・風邪予防・・・

抗ウィルス作用、殺菌作用があるので、食中毒予防の効果が期待できます。また、お茶でうがいをすると風邪の予防効果があります。

- ・虫歯・口臭予防

虫歯の原因となるミュースタン菌を押さえることができます。

- ・リラックス効果

リラックス効果のあるテアニンをとることで、ホッとします。

うがいをしよう

