

給食だより5月



吹き抜ける風がなんとも心地よく感じる今日この頃いかがおすごしでしょうか？五月病で体調不良に悩む人も増える時期です。新しい環境にストレスを感じイライラを感じていませんか？そんなイライラや体調不良を解消するのに役立つ栄養があります。

5月病解消に役立つ栄養



ビタミンC イライラすると大量に失われます。野菜や果物に多く含まれているので、積極的にとるようにしましょう。

カルシウム 牛乳、小魚に多く含まれています。骨や歯を作ったり、神経の興奮を収めたりします。イライラしている時はカルシウム不足を疑ってみてください。

ビタミンB群 疲労回復に欠かせないのと同時に脳の働きにも欠かせない栄養です。神経疲労の回復に役立ち、不足すると食欲不振につながります。B6はうなぎやレバー、玄米、豆類、さつまいもなどに多く含まれています。

食べ過ぎやアルコールの取りすぎにも注意しましょう。

何よりも規則正しく3食を取りましょう。ストレスや病気に負けない体をつくって、健康に過ごしましょう。

緑茶の健康効果

立春から数えて八十八夜にあたる5月中旬は春から夏へと季節が変わるころです。このころに詰まれたお茶が新茶で香り高いことで人気があります。

＜お茶の薬効成分と期待される効果＞



カテキン (渋み)	血圧、血糖、LDL コレステロールの上昇を抑制。抗酸化作用。抗菌作用。腸内の善玉菌を増加。抗アレルギー作用。
テアニン (うまみ)	リラックス効果。睡眠改善作用。記憶力改善作用。カフェインによる興奮作用の抑制。 うつ病の症状軽減
カフェイン (苦味)	作業速度の向上。利尿作用。

緑茶は「体の健康」と「心の健康」によい、とても優れたものです。特にテアニンは「心の健康」に効く妙薬であることがわかってきています。テアニンは茶葉が直接日光に当たらないように栽培された玉露に多く含まれます。強い太陽光にさらされていない新茶もテアニンを多く含みます。お茶を飲んでほっと一息リラックスしてみませんか？



5月の行事食



5月上旬 ピースご飯とかつおのタタキ

5月22日ご当地メニュー

5月下旬 かつおのタタキ

5月30日誕生日食

