



新しい生活も、1ヵ月が過ぎようとしています。疲れがたまる頃ではないでしょうか。栄養と睡眠をたっぷりとって、毎日元気に過ごしましょうね。

★「いただきます」「ごちそうさま」の意味★

食事のときのあいさつ、「いただきます」「ごちそうさま」。

この二つの言葉の意味について紹介します。

◎「いただきます」の意味

「いただきます」とは、「私の命のために、ほかの動物や植物の命を頂きます」という意味があります。古くから人は、自然の恵みをもって生きてきました。自然の恵みとは、数々の動植物の生命のことです。多くの生き物を犠牲にしてわたしたちが生きることや、すばらしい自然への感謝の気持ちを表した言葉といえます。

◎「ごちそうさま」の意味

漢字では“御馳走様”と書きます。「馳」と「走」は“はしる”という意味があります。昔はお客さんを迎えるのに、走り回って食べ物をとってきて、もてなしました。そのような命がけのはたらきに、お客さんが「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

みなさんの今日までの食事は、何人もの人の手や、様々な生き物の命があってできたものです。そのことへの感謝の気持ちを忘れずに、「ありがとう」の気持ちをこめて、声に出してあいさつをしてみませんか。



★夏も近づくと八十八夜★



節分の翌日の「立春」(2月4日ごろ)を1日目とし、88日目にあたる日が「八十八夜」です(今年は5月2日。)。茶畑では新茶の茶摘みが行われます。「八」は末広がりであることから、この日に摘んだお茶はとても縁起が良いとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれました。給食では抹茶プリンがつきます。お茶の良い香りを楽しんでください。

◆緑茶に含まれる成分と効果◆

※緑茶は眠気を覚ますカフェインも含むため、寝る前は控えめに。

<p>カテキン類</p> <p>抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>
---	-----------------------------------	--	---

旬

夏も近づくと八十八夜~♪

お茶



新茶の季節です。お茶は2000年以上前から中国で薬として用いられました。現代のように飲むようになったのは1200年くらい前からです。日本でも800年ほど前、源頼朝が腹痛になったとき、お茶を飲んだら治ったという記録が残っています。お茶に含まれるカテキン(タンニン)には健康増進や病気の予防に効果があります。

●お茶のふりかけ●

材料	
せん茶(粉茶).....	8gくらい
白ごま(いりごままたはすりごま).....	8gくらい
塩.....	1~2g(少々)

※せん茶をこまかくするのは大変なので粉茶でもよい。

作り方

- ①塩とごまはさつとからいります。
- ②その後、茶葉とまぜます。

