

# 給食だより5月



野にも山にも若葉が茂る季節となりました。季節の変わり目で疲れがでやすいので栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。節分が過ぎると立春、それから数えて八十八日目が八十八夜です。このころから茶つみが始まります。



## 緑茶



『朝のお茶は難逃れ』と言われるとおり、お茶にはさまざまな薬効があります。緑茶独特の渋みを出すカテキン（ポリフェノール的一种）によるものが多いです。緑茶には下記のような効果があります。

- \* 抗酸化作用
- \* 抗ウイルス作用
- \* 食中毒の原因の悪玉菌の撃退に効果
- \* 動脈硬化を予防
- \* 高血圧予防
- \* 虫歯予防
- \* 胃ガン予防（緑茶を良く飲む人は胃ガンの発生率が低いという報告あり）



様々な効果があるのでジュースを飲むかわりに緑茶を飲む回数を増やしてみましょう！



### 5月の行事食

かつおのたたき  
5月9日、25日



お誕生日食  
5月29日



## 5月15日はヨーグルトの日



ヨーグルトは発酵乳の一つで牛乳に乳酸菌を加えて作ります。

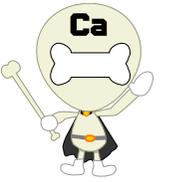
### ◆ヨーグルトの栄養

#### 消化がよい

牛乳の中のたんぱく質はペプチドに分解されているので消化が良いです。



カルシウムの吸収がよい  
カルシウムは乳酸と結合しているため吸収がよくなります。



#### 腸で菌が働きやすい

乳酸菌のもつ乳糖分解酵素は腸内でも働きます。



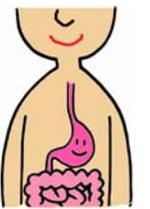
#### 有害菌の生育を抑える

乳酸菌は腸内でビタミンB群の合成をし、大腸菌などの有害菌の生育を抑えます。

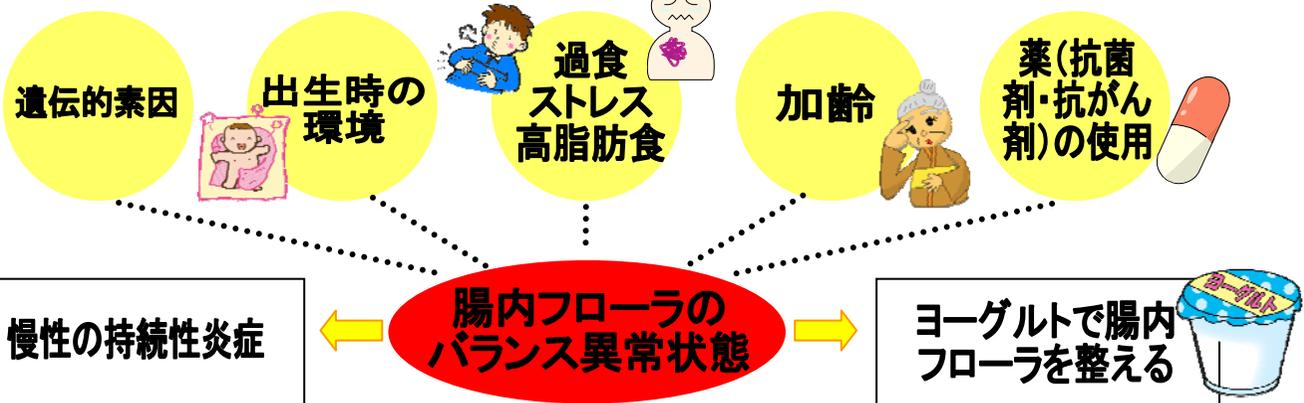


### ◆私たちの腸内環境は？

私たちの腸管内には、100兆個ともいわれる腸内細菌がすみついていて、善玉菌、悪玉菌、日和見菌などが一定の割合で腸内フローラを作っています。腸内フローラのバランスは変化していきます。



### ◆腸内フローラを乱す原因



糖尿病、高血圧、がん、炎症性腸疾患、術後感染性合併症などを発症

健康

ヨーグルトで腸内環境を整え、丈夫な体をつくきましょう！