



令和8年度5月号
清瀬市立清瀬中学校

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

若葉がきらきらと、5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって1ヵ月が経ちます。子どもたちは元気に学校生活を送っています。

しかし、季節の変わり目で大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよくあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

<p>食事</p> <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>	<p>睡眠</p> <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>	<p>運動</p> <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、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



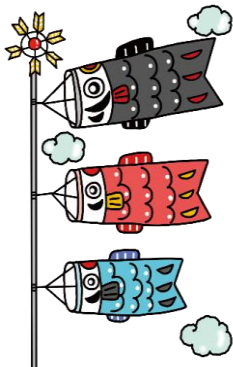
新茶の季節です！

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。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。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。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

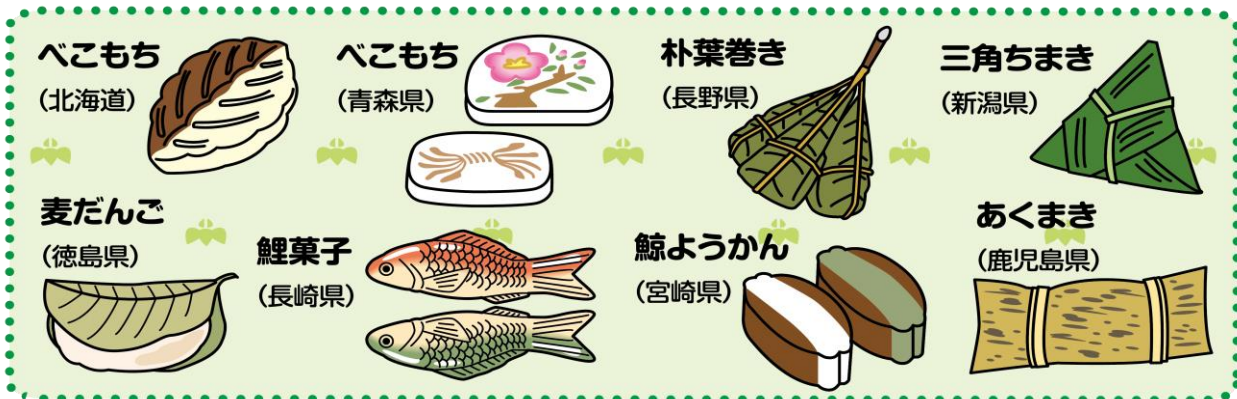


端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶなどを飾るようになりました。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



5月は運動会の練習が始まり、体を動かす機会が増えます。朝ごはんは大切なエネルギー源です。しっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう！

さわやかな風が心地よい5月、旬の食材や行事にちなんだ献立を取り入れています。



1日『抹茶あずきケーキ』…2日の八十八夜にちなんで、新茶の季節に合わせて『抹茶小豆ケーキ』を作ります。香り豊かな抹茶とやさしい甘さの小豆の組み合わせを楽しんでください。



18日『ブルーベリーチーズスコーン』…清中オリジナルメニューです。清瀬市産のブルーベリーをふんだんに使ったクリームチーズ入りのスコーンを手作りします。

27日『新じゃが芋の丸ごと揚げ』…今が旬の新じゃが芋を丸ごと揚げた『新じゃがのまるごと揚げ』は、外はカリッと、中はほくほくとした新じゃがのおいしさを味わえます。



28日『かつおめし』…初夏が旬のかつおを使った『かつお飯』です。角切りにしたかつおを使い、しょうがじょうゆで煮込み、ご飯と混ぜ合わせます。季節の味を感じてみてください。

1年生

スムーズに給食準備ができるようになってきました。小学校に比べると給食の量が増えますが、残菜も少なく、よく食べています。

