

中 守破離



令和5年5月02日(火) 第4号

八十八夜

緑茶のすすめ



♪ 夏も近づく八十八夜 ♪ という愛唱歌でも歌われている「八十八夜」とは「立春」から数えて八十八番目の日のこと。そう、今日5月2日が八十八夜です。春から夏への節目の日とされていて、新茶の摘み取りもこの日以降に行われます。末広がり「八」の字が二つあることから縁起が良いとされ、八十八夜に摘み採られるお茶は不老長寿の縁起物、その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

縁起が良いだけでなく、とても美味しいと言われる新茶。その美味しさの秘密はどこにあるのでしょうか。春を迎えたこの時期の新芽には、冬の間蓄えた養分がぎゅっと詰まっているため、たっぷりの旨みと甘み、そして柔らかな苦みが特徴の最高の新茶に仕上がるのだそうです。日本のお茶の歴史は約1200年。昔は高級品で誰もが気軽に飲めるものではなく、人々の間で普通に飲まれるようになったのは大正時代以降のことです。

緑茶は私たちの健康を守ってくれる優れたものです。その有効成分は…

カテキン お茶の渋みを出すタンニンを形成する成分のカテキンは「抗酸化」「風邪予防」「抗菌」「血糖値抑制」など、様々な効果のある物質です。

ビタミンC お茶のビタミンCはカテキンとの相乗効果で熱に強いので、緑茶はビタミンC効果で風邪予防に効果大です。さらには美肌効果もあります。

カフェイン カフェインは脳の中枢神経に作用して判断力や記憶力を増強し頭脳労働を高めます。試験勉強中の眠気覚ましには緑茶が一番お薦めです

さて、明日から5連休です。部活の練習や試合のある人、家族でレジャーの計画のある人、それぞれの過ごし方があるだろうと思います。有意義で楽しい休みを過ごしてください。その連休明けには、体育大会の練習が本番に入ります。紅団・白団、それぞれの頑張りを楽しみにしています。

授業参観・学年懇・部活懇～ありがとうございました～

4月28日（金）14：45～16：30

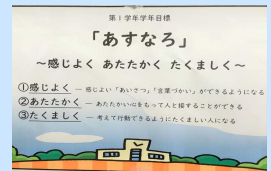
今年度最初の授業参観を、先週の金曜日に実施したところ、多数の保護者の皆さんにご参加いただきました。3年間のコロナ禍の間は、様々な制限をかけざるを得なかったのですが、この4月からはその制限も大幅に緩和されました。基本的な感染症対策はゆるめることなく継続しますが、昨年度までよりは積極的に学校に来ていただけるのではないか、という思いを強くいたしました。よろしくお願ひいたします。



1-1 音楽



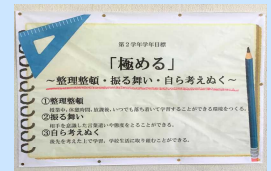
1-2 保健体育



2-1 数学



2-2 理科



進路説明会(3年生)

