

# 給食だより

令和7年12月  
沼津特別支援学校

もうすぐ冬休みですね。

まだまだインフルエンザの流行が衰えません。体調を崩しがちな児童生徒、職員も多く見られます。今回は日頃の体調管理、予防におすすめの「お茶」についてご紹介します。

沼津市のお茶は愛鷹山の麓、金岡、愛鷹、浮島で主に育てられています。

## お茶はこんなに体にいい！

### その1

#### かぜを予防する。

ウイルスの抵抗力を高めるビタミンC、抗菌作用のあるカテキンが入っている。

### その2

#### 虫歯予防になる。

口の中で菌が増えるのを抑えるカテキンと歯を守る働きがあるフッ素で虫歯を防ぐ。

### その3

#### ダイエットに効果的。

カテキンは脂肪の増加をおさえ、腸の中の良い菌を活発にして、調子を整える。

### その4

#### 気分がすっきりする。

テアニンという成分が、イライラをしずめておだやかな気分にしてくれます。また眠気をさますカフェインも含まれている。

### その5

#### 肌をきれいにする。

シミやそばかすの原因を抑えてくれるビタミンがたっぷり。



ちゃっぴー



## 【おいしいお茶の入れ方】

～家でいれて飲んでみよう～

- 湯呑にお湯を8分目ほど入れて湯冷ましを作る。（80℃位）
- お茶の葉を急須に入れる。（1人3g・・・小さじ1杯）
- ①のお湯を②に注ぎ、1分ほど待つ。（1人100cc）
- 湯呑に③のお茶を少しづつ注ぎ、濃さを均等にする。  
最後の一滴まで絞りきるように注ぐ。

粉末の粉でお湯を注ぐだけでおいしいお茶ができる  
「ぬまっ茶」も愛鷹山麓  
100%のお茶だよ！