



三重県立特別支援学校東紀州くろしお学園



新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか？
 新しい環境でそろそろ疲れが出やすいときです。ゴールデンウィークにリフレッシュして、心も体も
 元気になって笑顔いっぱいの学校生活を送りましょう！

食べる姿勢を習慣づけよう

食べるときの姿勢が悪いと、せっかく食べたものの栄養を吸収したり、栄養を吸収した後の食べもののカスをうまくからだの外に出すことができません。
 食べるときの姿勢はとっても大切です。下のイラストをまねして、よい姿勢で食べてみましょう。
 最初はすぐに疲れてしまうかもしれませんが、だんだん慣れてきますよ！
 まわりの人に褒められる、食事中のよい姿勢をマスターしましょう！！

いすにしっかり深く座り、
ひじ・ひさを90度にまげる

せなか
はまっすく
ピーン！！

5月の献立について

こどもの日

毎年5月5日はこどもの日です。こどもの日は、「端午の節句」といいます。この日は子供たちが元気に
 すすくと成長できるようにお祈りをする日です。
 くろしお学園に通うみなさんが元気に 幸せに成長できることを願い、5月1日(月)は
 「こどもの日献立」を予定しています。

献立内容: 豆ごはん、さわらの香味焼き、竹の子の炒め物、春キャベツのみそ汁

正月のおせちやひな祭りの料理と同じように、それぞれの食べものにも意味や願いがこめられています。

さわら



成長につれてサゴシ→ナギ→サワラと呼び名が変わる出世魚です。

出世魚には「健やかな成長と将来の活躍」という願いが込められています。

たけのこ



成長が早くすすくと真っ直ぐ伸びることから「子どもたちが真っ直ぐ元気に
 育ちますように」という意味の縁起物です。

八十八夜

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで
 今年は、**5月2日(火)**です。この日に摘んだ茶葉は上等な物とされ、「八十八夜にお茶を飲むと1年を元気に過
 ごすことができる」と言われています。

5月2日(火)の献立では、八十八夜にちなんで「魚のお茶揚げ」です。楽しみにしててください。

お茶のいい話



歯磨き粉で「フッ素入り」というのをよく見かけますが、お茶にもこのフッ素が含まれています。
 フッ素は、歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。
 また、お茶に含まれるタンニンの殺菌作用で虫歯になりにくくなります。

