



きゅうしょく

# 給食だより



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物のカスをうまく体の外に出すことができません。

食べるときの姿勢はとても大切です。下のイラストのまねをして、良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！

まわりの人にほめられる、食事の姿勢をマスターしよう♪

いすに深く座り、ひじ・ひざを90度にまげる。

足の裏を床につける



背中はまっすぐのびます



くろしお学園ホームページ更新しています♪「くろしお学園」で検索！

# 5月5日はこどもの日

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。この日は子どもたちが元気にすく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7日(火)は「こどもの日献立」を予定しています。

献立内容：麦ごはん・牛乳・ぶりの香味焼き・ひじきとかぼちゃの炒め煮・若竹汁

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。

ぶり



成長につれワカナゴ→イナダ→ワラサ→ブリ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



成長が早くすく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。

他にもこんな食べものがこどもの日に食べられています・・・

ちまき



子どもの成長を祈る気持ちと、悪いことから子どもを守る「魔除け」の意味がこめられています。

かしわもち



かしわの木は新しい葉が出るまで古い葉を落とさないことから、「子孫繁栄＝家が途切れない」という願いがこめられています。

## 5月が旬の野菜を探そう！

下の食べものの中から5月においしくなる「旬」の食べものを見つけて○でかこもう！答えは左上にあります◎



①きゅうり



②たけのこ



③ニラ



④だいこん



⑤アスパラガス



⑥トマト