

5月給食だよ！



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

食す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。

食す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
はまっすべのばす

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◎

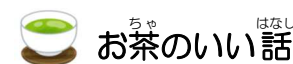


①きゅうり ②たけのこ ③ニラ ④だいこん ⑤アスパラガス ⑥トマト

5月1日は八十八夜

「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1日(木)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年を元氣
に過ごすことができる」と言われています。

5月1日(木)の献立では、八十八夜にちなんで「鶏肉のお茶揚げ」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。

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氣に
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氣に幸せに成長できることを願い、5月2日(金)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。



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
真っ直ぐ元氣に育ちますように」
という意味の縁起物です。



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。

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。



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！