



5月の給食だより

都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
栄養士 小平 香織
熊谷 彩子

新緑の鮮やかな季節になりました。生徒の皆さんは新年度の緊張もほぐれてきたころでしょうか。5月は今年度最初の全校行事、体育祭があります。夏に向け、日差しも強くなり、気温も上がってくる季節です。体がまだ暑さになれていないため、体の中の水分が不足すると、熱中症をおこしやすくなります。のどがかわく前に、こまめに水分補給することを心がけましょう。

～5月の行事・行事食～

- 1日(木) 八十八夜
- 2日(金) 端午の節句の献立
- 5日(月) こどもの日(祝日)
- 6日(火) 振替休日
- 17日(土) 体育祭
- 19日(月) 振替休日



◆ 今月の献立より

1日(木) ～八十八夜～

この日はちょうど立春から数えて八十八日目にあたる日です。八十八夜は春から夏に移り変わる節目の日とされ、農家にとってはこれから本格的に農作業が忙しくなる時期です。八十八を組み合わせると「米」という字になることから、その年の五穀豊穡を願うという意味があります。また、この日につんだお茶は新茶、一番茶と呼ばれ、これを飲むと無病息災で過ごせるという言い伝えもあります。この日の献立は、八十八夜のお茶つみにちなんで、緑茶で炊いたごはん、緑茶飯を作ります。

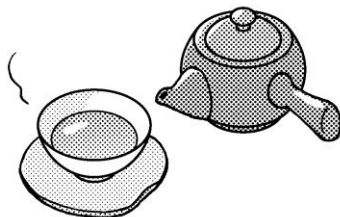
17日(土) ～体育祭～

この日は体育の日です。この日の給食は、人気メニューのカレーライスにカツをのせた、カツカレーを作ります。カツは「勝つ」の語呂に合わせて、勝負や試験の前などに食べると縁起が良いと言われています。サラダはチーズやじゃこを使い、カルシウムや鉄分たっぷりの鉄骨サラダを、デザートには季節のフルーツ、メロンを提供します。スタミナ満点のメニューで皆さんの活躍を応援しています！



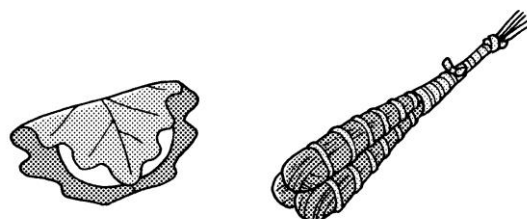
緑茶と同じ原料で
つくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



緑茶と同じ原料でつくられた茶は？
②紅茶

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。