

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日前後に、日本各地の郷土料理を紹介していきます。

今月は5月17日（金）に、岩手県の郷土料理じゃじゃ麺と一緒に食べられている卵スープです。盛岡冷麺、わんこそば、じゃじゃ麺は岩手県盛岡の三大麺と言われています。

地産地消

5月8日（水） 草もち《東京都八丈島産あした葉粉使用》

「今日摘んでも明日には新しい芽が出る」といわれるほど成長が早く、生命力の強い植物であるあした葉を乾燥させ粉末にしたものを使用します。

行事食

5月2日（木） 八十八夜

立春から数えて八十八日目を八十八夜といいます。春から夏に移る節目の日で、この日に新茶を飲むと健康に過ごせるといわれています。

給食では5月7日（火）に抹茶ミルクゼリーで移り行く季節を感じましょう。

5月25日（土） 運動会

入学式を終えて間もなく練習が始まります。成果をあげられても、残念な結果になっても悔いのないように力を出しましょう。給食室からはカツカレーと紅白ゼリーで応援しています。