



給食だより 5月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり、約一か月が過ぎましたが、児童の皆さんは、新しい学年に慣れてきたでしょうか？

5月は、環境が変わったことによる疲れが出てきやすい時期ですので、早寝、早起きを心掛け、一日のエネルギーの源になる朝ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

なぜ、朝食は大切なのでしょう？

体温は、眠っている夜中は下がり、昼から夕方頃にかけてが最も高くなるといわれています。そのため、体温が高い昼頃から夕方にかけて、脳も身体も活動が活発になります。しかし、学校は朝早くから授業や活動が始まるため、早い時間から体温を上げる必要があります。



＊それには、朝食を食べることが重要になります

パンと飲み物だけの朝食では、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が不足してしまいます。肉、魚、たまごなどのたんぱく質や野菜や果物などのビタミン、ミネラルも一緒に取りましょう。

◎主食がご飯であれば…納豆や焼き魚とお浸し、わかめや野菜をたっぷり加えた具たくさん味噌汁などがお勧めです。

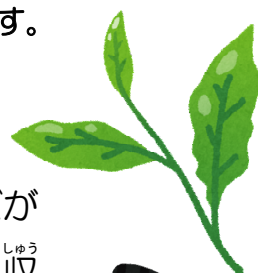
◎主食がパンであれば…目玉焼きにサラダ、野菜をたくさん加えたスープと旬の果物などがお勧めです。

…新茶の季節です…

5月2日は八十八夜です。茶摘みの歌にも「夏も近づく八十八夜～♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年四回ほど収穫されますが、最初に収穫された新茶（一番茶）は、渋味や苦味が少なく香り高くおいしいです。

収穫の時期が後になるほど、渋味や苦味などが徐々に加わり、味に深味が増していきます。

※八十八夜とは、立春から数えて88日目のことです。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

決められた時間で楽しい給食にしよう

