

# 5月給食たより

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小  
 Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小



風が気持ちのよい季節になりました。新年度が始まり1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィークも明けると緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。気温が急に上がることもあります。食事・睡眠・運動の3つを意識して体調をととのえ、元気にすごしましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 新茶の季節です！

5月2日は「八十八夜」です。立春から数えて88日目のことをいいます。「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌があるように、茶畑では新茶の収穫の時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えもあり、縁起物とされています。

八十八夜にちなんで抹茶を使った「抹茶ミルクトースト」を出します。

(Aコース：7日、Bコース：1日)

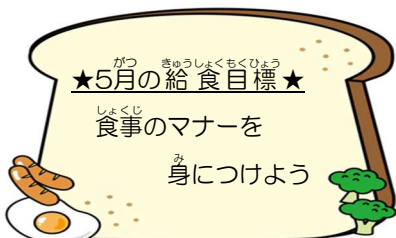
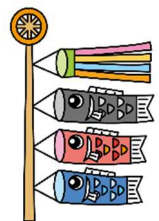


## 端午の節句のおはなし

5月5日は「端午の節句」です。男の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いの風習があります。また、邪気を払うとされる菖蒲をお風呂に入れ、無病息災を願います。

給食では、みなさんの成長を願って、まっすぐに大きくなる筍のご飯を出す予定です。

(Aコース：1日、Bコース：7日)



★5月の給食目標★

食事のマナーを身につけよう

多摩市公式ホームページでは、給食レシピの掲載や給食センターの紹介などコンテンツを充実させています。是非、ご覧ください。



多摩市 学校給食

