



給食だより

府立だいせん聴覚高等支援学校

だんだんと暖かい季節になってきました。
自分では気づかないうちに体温もあがり、
汗をかいていることもあります。
入学や進級をして、新しい部活動に入った人もいます。
このような時期には、自分では、まだまだ大丈夫と思っ
ていても、脱水症状をおこしてしまうことがあります。
定期的に水分をとって体調管理をしましょう！
甘い飲み物は逆にのどが渇いてしまうので、とり過ぎ
には注意しましょう。



はじめまして！



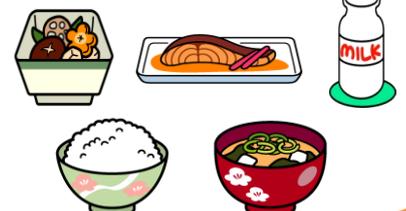
栄養教諭の岡田真理子です。
4月からだいせん聴覚高等支援学校にきました。
食事のことで困っていること、不思議におもっていること
があれば教えてください！
食べ物のことや、食べ方のこと、料理についてなどなど
みなさんとたくさん話せるようになりたいです。
なにぶん、手話の勉強を4月から始めたので
まだまだ手話がへたくそで知らないことばかりです。
1年後にはしっかりと会話ができるようになりたいので
たくさん話してください。ゆっくりと！
よろしくお願いします。

※5月の給食の目標※

5月の給食の目標は
「バランスよく食べよう」です。

食べることは大切なことですが、
そのバランスも大切です。
食べ物ごとに含まれている
栄養素は違います。
好き嫌いせずに、バランス良く
食べましょう！

☆ だいせんの給食ではいろいろな
料理・食材が登場します！
食べたことのない物、嫌いな物
でもせっかくなので食べてみましょ
う！給食を通じて、いろいろな料理、
今まで知らなかった味に出会って
ください！



端午の節句



5月5日、こどもの日は、五節句の一つの「端午（たんご）の節句」です。端午の節句は、菖蒲（しょうぶ）の時期でもあることから、菖蒲の節句とも言われます。

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにショウブやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

この日にはちまきや柏もちを食べます。

5月7日の給食に柏もちがでます！

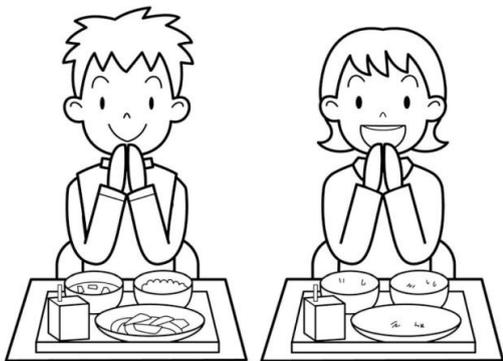
柏の葉は、新しい芽が出るまでは古い葉が落ちないので。

そのため家系が絶えないとされ、男の子の成長を祝うこの日に食べられているのです。日本の伝統的な食文化にはいろいろな意味があるのですね。

給食で大切にしたいこと



いただきます！ ごちそうさま！



心を込めてあいさつをしましょう

給食だより4月号に書いてあったランチルームでの約束事守ってくださっていますか？すべて大切なのですが、まずはここからスタートです。

「いただきます」はみんなのことを考えて料理を作ってくれた人や、食べ物への感謝を表す言葉です。

また、食事は明日の自分、10年後の自分を作る大切な物です。

その大切な食事を今から始めるぞ、という自分自身への合図でもあります。めんどうくさならず、恥ずかしがらず、しっかりとあいさつをしましょう！

5月の食材

アスパラガス

アスパラガスは次々と地上に生えてくる若い茎を収穫することから、「よく分かれる」「たくさん分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラゴス」が語源だそうです。

この時期アスパラは一日にぐんぐんと10cmも伸びることもあります

選び方

緑色が濃く、穂先（先端）がよくしまったものを選びましょう。



