



木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので新学期が始まってから早一か月。運動会の練習が始まります。水分補給をしっかりとって体調に気をつけましょう。



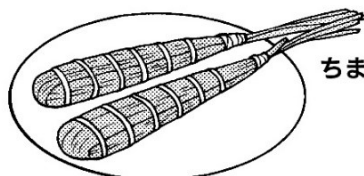
水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。ふだんは、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。

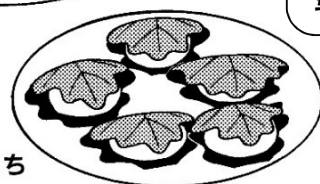


運動会の練習が始まります

5月5日は端午の節句



ちまき



かしわもち

5月2日(月)
給食に
登場します

端午の節句には、こいのぼりや武者人形をかざったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いしたりする習わしがあります。

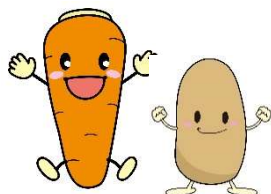


【じゃがいものバター煮(5人分)】

- ★水……………40cc
- ★塩……………2g
- ★さとう……………大さじ2
- ★バター……………5g
- にんじん……………100g
- じゃがいも……………350g



- ① じゃがいも、にんじんは一口大の角切りにして、下ゆでをする。
- ② ★の材料を煮立たせ、にんじんとじゃがいもを焦げないように煮含める。



少し甘めの味付けで、給食ではパンの日に登場します♪

食の豆知識



夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉がしげる
あれに見えるは茶つみじゃないか
あかねだすきにすげのかき

新茶の季節ですね。上に紹介したのは、「茶つみ」という童謡です。一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？今の季節にぴったりの歌ですね。



クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



チャノキの仲間は、ツバキ、サクラ、ツツジ、茶、烏龍茶、紅茶、緑茶などの原料になります。