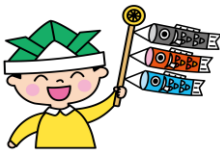


# 5月 給食たより



東京都立七生特別支援学校長  
黒澤 一慶

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から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明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<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（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。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があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



# 5月の献立から料理を紹介

## \*緑茶ご飯\*

【材料 4~5人分】

精白米 300g (2合)

清酒 大さじ1/2杯  
食塩 少々  
抹茶 小さじ2杯

炒りごま 大さじ1杯

給食では  
5/1 (金) に  
提供します。

### 【作り方】

- ①米を研いで、規定量の水を入れる。（炊飯器の2合分の線まで）
- ②清酒と食塩、抹茶を①に入れてよく混ぜて炊飯する。
- ③炊けた②に炒りごまを入れて、混ぜ合わせて完成



※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【学校給食 2026年4月号】

いらすとや