

給食だより



令和4年度

5月号

愛知県立小牧特別支援学校

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季になりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、4月からの緊張感がなくなり、疲れが出やすいときです。朝、昼、夕の食事をしっかり食べて規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



今月は連休がありますね。楽しい予定がたくさんあると思いますが、夜ふかしや朝寝坊をして生活リズムが崩れやすくなりがちです。生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを食べると、寝ていた頭や体にスイッチが入り、一日を元気に過ごすことができます。少しずれてしまった生活リズムをもとの規則正しい生活にリセットすることもできます。学校がある日もお休みの日も、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょうね。

朝ごはん、しっかり食べようね！



頭すっきり！



お腹の動きもよくなるよ！



体がほかほかする

夏も近づく八十八夜~

立春（今年は2月4日）から数えて、88日目の日を「八十八夜」といいます。今年は5月2日です。少しずつ気候も暖かくなり、春から夏へ移る節目の日です。この頃は、苗代作りや種まき、茶摘みなど、農作業の目安と

されていました。とくに、この日に摘んだお茶は珍重され、不老不死の縁起物として扱われています。



給食では、2日のデザートにお茶のプリンが出ます。