

5月 給食だより

東京都立板橋特別支援学校
校長 尼子 創一

新緑の季節となり、気温が高くなる日も増えてきました。暑い日でも毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん





あさ こう か
朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p> 	<p>イライラ しにくくなる</p> 	<p>運動能力 アップ</p> 	<p>便秘を 予防する</p> 	<p>生活リズムが 整う</p> 
---	--	---	--	--

＜今月の郷土料理＞

5月16日 みそポテト (埼玉県)

みそポテトは埼玉県の秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、じゃがいもの天ぷらにみそだれを絡めた料理です。

平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われており、

収穫したじゃがいもを焼いて、みそだれをぬって食べたのが始まりだと言われています。

農家では農作業の合間、昼ごはんの前に食べる「小屋飯」として親しまれてきました。

現在ではおやつやおつまみ、おかずとさまざまなシーンで食べられています。

