

# 5月 給食たより

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがっこう  
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまきしな おと  
校長 山岸直人

## 新生活の疲れが出ていませんか？

かぜかお きせつ しんねんど げつ せいと あたら  
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月たち、生徒のみなさんも新  
かんきょう な 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、  
こころ からだ つか で しき たいいくさい わんしゅう ほし つか けが  
心や体に疲れが出てくる時期です。体育祭の練習も始まって、疲れていると怪我もし  
まいにち げんき す まいにち すいみん うんどう いしき  
やすくなります。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  
あつ すいぶんほきゅう わす  
ましましょう。だんだん暑くなってくるので、水分補給を忘れずに！！



<h3>食事</h3> <p>あさ ひる ゆう しよく き 朝・昼・夕の3食を決 まったら時間に た 食べましょう。</p> <p>しゆしよく しゆさい ふくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養の ととの バランスが 整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>はやね はやお こころ 早寝・早起きを心が けましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 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>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体を うご 動かしましょう。</p> <p>てきど うんどう は しよくし かん 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と、い いことがたくさんあります。</p>
--	--	--

### <みどりの日給食>

がつ にち きん  
5月1日(金)

さんさい  
山菜おこわ さわらの照り焼き  
じる まっちゃ  
すまし汁 抹茶プリン

がつ はじ 5月の始まりはさわやかなみどりいろをイメージした  
きゅうしよく  
給食でスタートします。

がつよっか は「みどりの日」。自然や緑を大切にす  
るための日です。また、5月2日は  
「八十八夜」といい、田植えなどの  
のうさぎょう ちや しゅうかく はじ  
農作業や、お茶の収穫が始まる  
きせつ  
季節です。



### <世界の料理 スペイン>

がつ にち すい  
5月27日(水)

スパニッシュオムレツ ソパ・デ・アホ

こんげつ はスペイン料理を提供します。ソパ・デ・ア  
ホとは、「ソパ」が「スープ」、「アホ」が「にんに  
く」という意味で、にんにくが入ったスープのこ  
とです。スペインの伝統的な家庭料理で、かたく  
なってしまったパンをこのスープに浸して柔らか  
くして食べるそうです。

