



# 給食だより

令和6年 5月1日  
いちのみやろうがっこう 給食室

新年度が始まって、1か月が経ちます。だんだんと緊張がほぐれてきて、疲れが出やすくなる時期です。食事で栄養を十分に摂り、よく寝て体を休め、疲れをためないようにしましょう。連休中も、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

## 初夏に味わおう! 豆やさやを食べる野菜

5月ぐらいから、若い豆やさやを食べる野菜が旬を迎え始めます。野菜の種類、いくつか知っていますか?

### さやえんどう



えだまめ

### スナップえんどう



ささげ

### そらまめ



### さやいんげん



## 八十八夜 ~はちじゅうはちや~

5月1日は「八十八夜」です。立春(2024年は2月4日)から88日目を「八十八夜」といい、この日に摘んだ緑茶を飲むと、長生きできると言われています。

お茶 収穫量ランキング(R5年)

第1位 鹿児島県

第2位 静岡県

第3位 三重県

新茶



5月1日は

・煎茶 ・抹茶

を使った、お茶づくしの給食です。

お楽しみに!

まいにちたべよう、あさごはん!

## あさごはんの3つのスイッチ

