



# 給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経とうとしています。昔から五月病という言葉があるように、新しい環境でたまった疲れが出てくる季節です。休みの日にも早寝・早起きをして、元気な心と体をつくりましょう。



「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の漢字を組み合わせると「米」になることや、末広がりの方が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

八十八夜に積んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

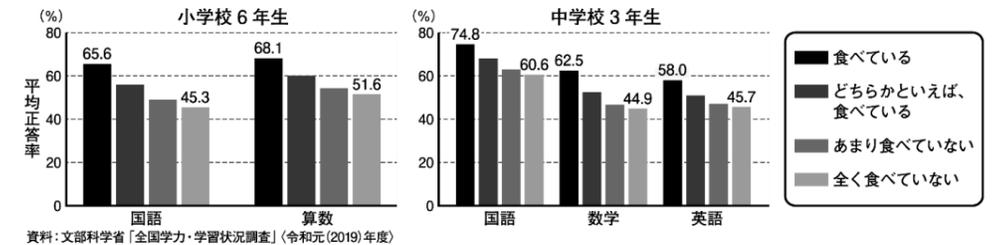


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 給食関係職員の紹介

本校では、学校給食(約125食)に加えて、寄宿舎の朝食(約25食)と夕食(約31食)の調理を5名の調理員が担当しています。

献立は、栄養教諭が担当します。今年も安全で楽しい給食の時間を提供できるように努めます。どうぞよろしくをお願いします。

学校給食に関するご意見、ご質問等がありましたら、お気軽に声を掛けてください。