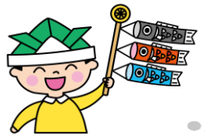
家庭数

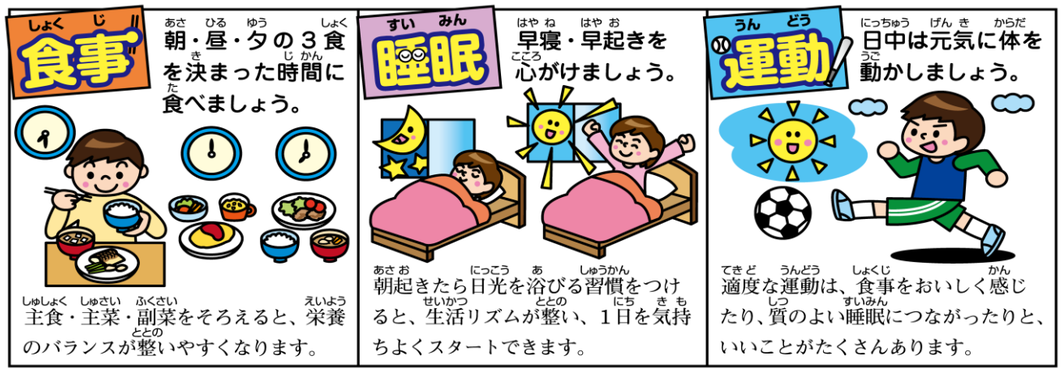


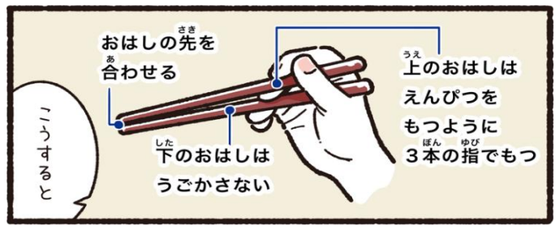
給食だより

令和8年4月30日
住吉小学校　第3号
校　長　三澤　亘潤
栄養士　長谷川美佳

新生活の疲れが出ていませんか？

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。新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、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。



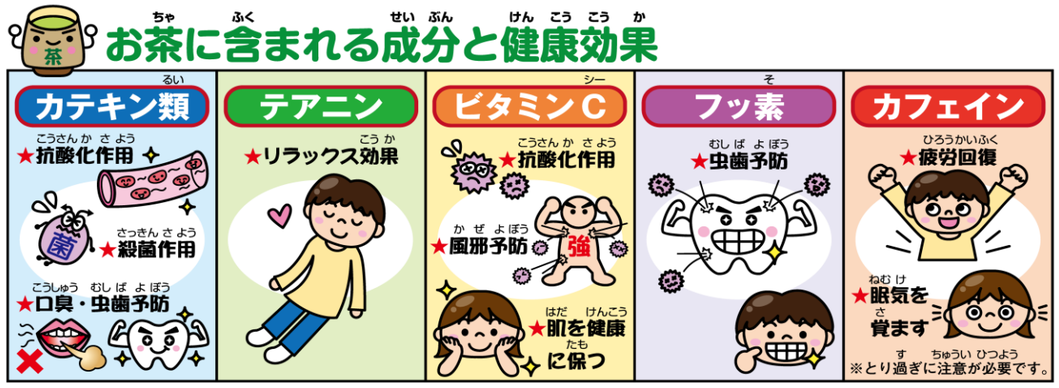


お箸、上手に使えていますか？

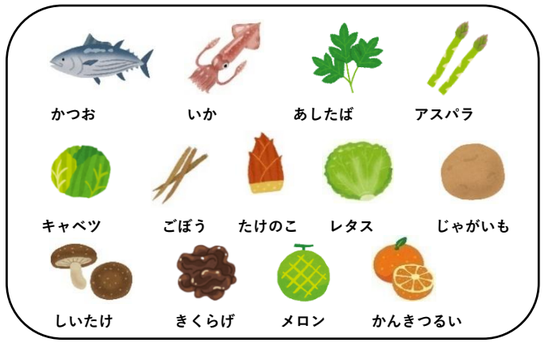
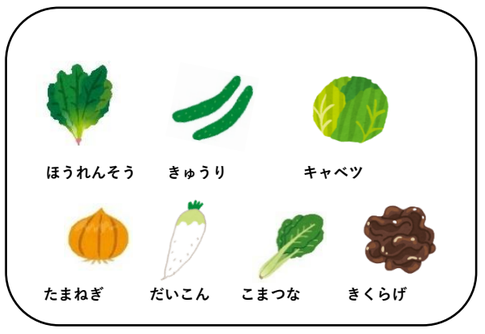
給食の 時間に各教室を回っていると、お箸をきちんと使えない子どもが増えているように感じます。お子さんの様子はいかがですか？最初は正しい持ち方をすると「食べにくい」と感じることもありますが、だんだん上手になっていきます。家でもぜひ練習してください。

新茶の季節です！

５月２日は八十八夜です。立春（２月４日ごろ）から数えて８８日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜～♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫 時季を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



今月の旬の食材



今月の地産地消