

Table with columns for Date, Dish Name, Food Categories (Blood/Meat/Bone, Body Regulation, Heat/Power), and Energy Values (Elementary, Middle, High School).

◎都合により献立内容を変更することがあります。 ※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。

5月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

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日目の日にあたります。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。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。

お茶に含まれる成分と健康効果

Infographic showing health benefits of tea: カテキン類 (Antioxidant), テアニン (Relaxation), ビタミンC (Antioxidant), フッ素 (Tooth Protection), カフェイン (Alertness).



運動会は、高等部と小学部中学部の二日に分けての開催です。練習が始まります。あさごはんをしっかりたべて登校しましょう。水分補給も大切です。お茶も忘れなように。みんな頑張れ!! (運動会当日も給食はあります。)



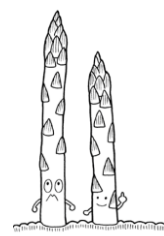
ついでに 1日(金) 「さけの緑茶揚げ」で季節の味を味わえます。

今月、給食で使用するたまねぎ(約420kg)は、高等部農園芸班のみなさんが育てたものを使用します。

☆クイズ☆

アスパラガスの名前の由来はなにだ?

- 1 明日にすばらしく伸びるから
2 たくさん食べるとおならが出るから
3 ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え: 3 「新芽」の言葉通り、土から出てくる様子は、まさに芽が出たようです。1日に5~6cmくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。