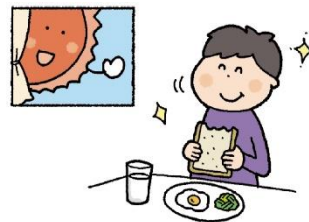




新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

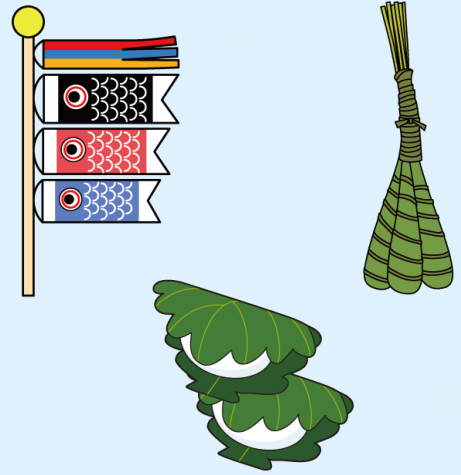


## こどもの日（端午の節句）

5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句とも言われ、こどもたちの健やかな成長を祝う行事です。

この日は、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。

5月7日（木）は、香取小学校もこどもの日メニューです。中華おこわを作ってお祝いします。

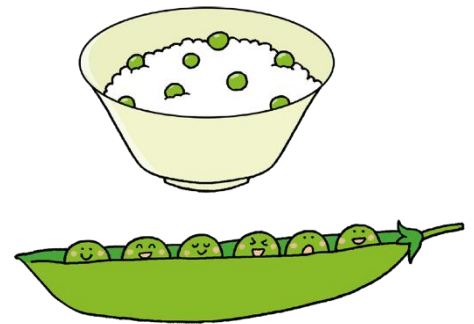


## 旬の食材 グリンピース

5月の給食に、グリンピースごはんが登場します。1年中見かける食材ですが、もっともおいしく食べられるのは、この時期です。

給食にグリンピースごはんが出る当日は、1年生にさやむきをしてもらおう予定です。

1年生が頑張ってくれてくれた食材を味わっていただきましょう。



## 八十八夜



5年生は、家庭科の授業でお茶の入れ方を学習しています。

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。

農作物の種まきの時期であり、農業にとって縁起のいい日とされています。

この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に八十八夜の日摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせると言われています。



新茶の  
季節

## おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g（小さじ1）、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。



2 やかんに水を入れて火にかけて、湯を沸かす。



3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。



4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

