# 5月給食だより

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり１か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 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。

## 朝ごはんをステップアップ！

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。

### 主食＋１品食べている人

さらに１品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

## 八十八夜ってなぁに？

「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」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

宇部市の小野地区でとれるお茶を使用した小野茶麺や小野茶ムースなど給食にも登場します。