

# 5月食育たより

高崎学校給食センター

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。



## 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病氣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?

「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、未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。



## 朝ごはんレシピ

◎ たまごそうすい

【1人分】

- ・ごはん：100グラム
- ・たまご：1こ
- ・水：1と2分の1カップ(★)
- ・ほんだし：小さじ2分の1(★)
- ・しょうゆ：小さじ2分の1
- ・こねぎ：適量

【作り方】

- ① たまごはときほぐす。
- ② なべにごはん、(★)を入れて火にかける。
- ③ ごはんが汁をすってきたら、①のときたまごを流しいれ、しょうゆで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、こねぎをちらす。

【引用：あじのもと】