

5月 給食たより

令和8年5月号
品川区立戸越小学校
校長 川田 重久
栄養士 林田 麻衣



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



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。

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
---	---	--



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。10歳までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になると言われています。苦手な食べ物も一口は食べ、味を感じるようにしましょう。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払

うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして

無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、

「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」

ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



給食では5月1日に「ちまき」が出ます。1つ1つ竹の皮に包んで蒸しますのでお楽しみに★

端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくぐるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

べこもち (北海道)



べこもち (青森県)



ほう葉巻き (長野県)



三角ちまき (新潟県)



麦だんご (徳島県)



鯉菓子 (長崎県)



鯨ようかん (宮崎県)



あくまき (鹿児島県)

