

# 5月 給食だより

江戸川区立  
新田小学校

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。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

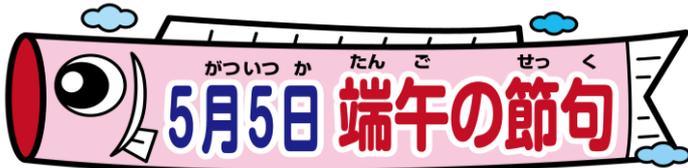


食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、柏餅などを食べてお祝いをする風習があります。

## ちまき



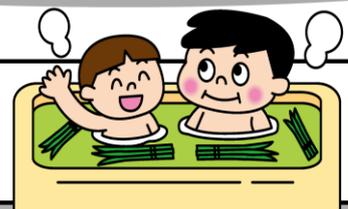
もち米や団子をササの葉などで包み、茹でたり、蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形は様々です。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれています。

## かしわもち



餡入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。





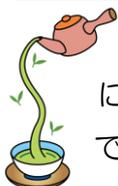
# きゅうしょくかつどう 給食活動のお知らせ



## ★5月9日(金):全校遠足

給食の提供はありませんので、お弁当を忘れずに持参してください。雨天で全校遠足が延期になってしまった場合も、お弁当は持参になりますのでご承知おきください。

## ★5月23日(金):誕生日給食

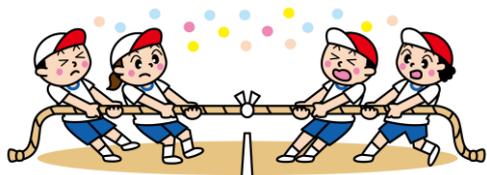


4月下旬から5月の下旬頃が新茶のシーズンとなります。新茶とは、その年に初めて収穫されたお茶のことで、別名「一番茶」とも呼ばれています。給食では、新茶の時期にちなんで5月の誕生日デザートを『米粉の抹茶ケーキ』にしました。お楽しみに！



## ★5月30日(金):運動会応援給食

31日(土)の運動会にちなんで、子供たちが活躍できるよう『チキンカツバーガー』を作ります！



### 【運動会について】

5月31日(土)は、運動会です。お弁当の用意をお願いします。雨の場合は、6月1日(日)に延期となり、お弁当も必要です。なお、6月2日(月)は振替休日となります。



4月で人気だった給食メニューをご紹介します

## こまつな 《小松菜ビスキュイパン》



材料	6人分量 (g)
丸パン	6個
いちごジャム	小さじ6
無塩バター	20
さとう	43
小麦粉	45
牛乳	50
小松菜	45

### 〔下準備〕

- ・調味料を量る。
- ・バターを常温に戻す。
- ・牛乳または水を少し加えて小松菜をミキサーにかける。

### 《作り方》

- ① 丸パンに切りこみを入れて、いちごジャムを塗る。
- ② 無塩バター、さとう、小麦粉、ミキサーにかけた小松菜を混ぜ合わせる。
- ③ 丸パンの表面に②の生地をぬる。
- ④ オーブンで焼く。(給食では、170℃10分)

※パンは、食パンなどのお好みのパンで大丈夫です。