



がつ きゅうしよく  
**5月 給食だより**



令和8年5月1日  
江戸川区立一之江第二小学校  
校長 木村 紀朗  
栄 養 士

# 新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきましたか？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つを意識して生活しましょう。

<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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と、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--

**給食は残さず食べなくちゃいけないの？**

## 学校給食の食事内容について

1年生は初めての給食時間から1か月ほどが経ちました。毎日の給食をしっかりと食べることはできていますか？学校給食の献立は、小学生が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を多めにとれるよう、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることは、必要な栄養をしっかりとることにつながるの、盛り付けられた量を食べ切れるよう心掛けましょう。

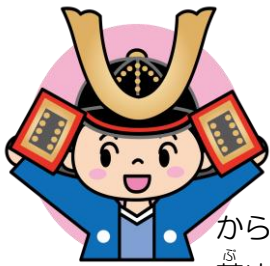
苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

### 25日(月) 1年生 グリンピースさやむき体験



25日(月)の1時間目に、1年生でグリンピースのさやむき体験を実施予定です。現在よく売られているグリンピースは、さやから取り出して冷凍保存されているものが多く、さやがついた状態で触れる機会は少ないのではないのでしょうか？普段の学校給食のグリンピースも冷凍品を使用していますが、今回は八百屋さんからさやつきのグリンピースを持ってきていただきます。給食時間にも少しずつ慣れてきた1年生に、給食調理のお手伝いをしてもらうと同時に、グリンピースはどのように育てているか、さやの中にはグリンピースがどのくらい入っているのか、実際に体験しながら学ぶ時間にしたいと考えております。

当日むいてもらったグリンピースは、グリンピースごはんとして提供します。子どもが苦手な食材の1つとされることも多いですが、ぜひ一口でも食べてみてください。




# 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。

## 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。

5月5日は祝日のため、1日（金）に端午の節句献立を実施します。中華ちまきは、包む工程に時間がかかってしまうので、もち米を使った中華おこわを作ります。たけのこも加えて、おいしく作っていきます。

### 5月1日（金） 端午の節句献立



中華おこわ、牛乳、ししゃもの青のり揚げ、もやしの中華和え、たまご入り五目スープ

### 5月の給食目標

**給食目標：**配膳の仕方を覚えよう → 盛りつけ表を見て、正しく配膳しましょう

**栄養目標：**すききらいなく、何でも食べましょう。

→ 苦手な食材も一口挑戦したり、食べられる量を増やしていきましょう