

令和6年4月30日

江戸川区立第五葛西小学校

校長 田中 雅生

栄養士

給食だより 5月号

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心やからだに疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後にトイレへ行く習慣をつけましょう</p>	<p>昼間は外でからだを動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前にゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</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

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切るように心がけましょう。

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。少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



◆5月2日(木) こどもの日給食

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子や健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句の名のつく行事のほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

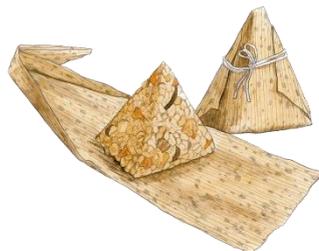
5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

ちまき
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

中華ちまき



こどもの日クイズ★問題

端午の節句に中国では、ちまきを食べる以外にある競技を行う風習があります。それは何でしょう?

- ①卓球
- ②ボードレース
- ③マラソン

→**こたえ**は献立表の左上をご覧ください。

もち米と具を混ぜ、竹の皮などに包んで蒸した料理です。5月5日、端午の節句にちまきを食べる習慣は、中国から伝わりました。

第五葛西小学校では一足先に中華ちまきを提供します。お楽しみに。

◆31日 注目食材「グリーンピース」

グリーンピースは缶詰や冷凍品などで1年中出回っていますが、旬は初夏までです。生のグリーンピースはほっくりしていて、甘みや香りも違います。この日は八百屋さんから鞆付きで届いたグリーンピースをひとつひとつ丁寧にさやからはず、調理を行いごはんに入れて提供します。今しか食べられない旬の味を給食で体験してほしいと思います。