

# 5月 給食たより



令和8年4月30日  
南葛西第二小学校  
校長 川浦 孝彦

## 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。



<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、栄養バランスが整います。</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>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。</p>
--	---	---

## 5月の献立

### 八十八夜献立

#### 1日(金) 豆乳抹茶プリン

5月1日は、八十八夜です。八十八夜は、立春から88日目にあたり、「夏も近づく八十八夜…」と茶摘みの歌にもあるように、春から夏に移り変わる節目でもあります。

また、この頃に摘んだお茶は、うま味も香りも最高の物で、昔から八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。

給食では、抹茶を使って豆乳抹茶プリンを作ります。



#### 12日(火) グリンピースご飯

グリンピースは、春から初夏にかけて旬を迎えます。ほのかな甘みと、ほくほくした食感が特徴です。

給食室で皮を剥いて、塩ゆでしたグリンピースをご飯に混ぜた、グリンピースご飯を作ります。

#### 20日(水) 美生柑

美生柑は熊本県旧河内町で偶然発見された品種と言われています。その後、愛媛県の旧御荘町で盛んに作られるようになり、美生柑と名付けられました。河内晩柑とも呼ばれます。

ほんのり甘く、さわやかな風味が特徴です。