5月 給食だより

令和８年　５月号
江戸川区立春江小学校
学校長　小林　麻子
栄養士　原村　恵

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、心や体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、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直し、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

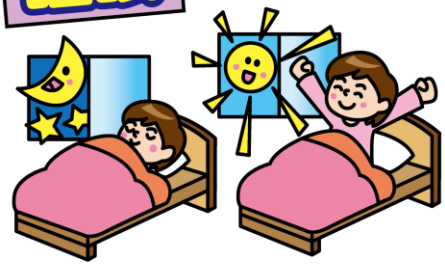
食事

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と、いいことがたくさんあります。

〈今月の給食目標〉

すききらいしないで食べましょう

すききらいをすると、体に必要な栄養がとれなくなって・・・

○大きくなれない　○元気がなくなる　○骨がもろくなる
○病気にかかりやすくなる　○肌がカサカサになる　**などの原因になります。**

○嫌いなものも一口は食べてみましょう！

○旬のものを食べましょう！

○お腹を空かせてから食べましょう！

【保護者の皆様へ】

給食用白衣・帽子は様々な児童が共用いたしますので、お洗濯の際には香りの残る洗剤や柔軟剤の使用をなるべく避けて、香りへのご配慮をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。また、もし白衣の香り等によりお困りのことがございましたらご連絡ください。

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、旬の初ガ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１４日（木）世界料理・イタリア

≪スパゲティアラビアータ≫

トマトソースに唐辛子やにんにくを加えたスパゲティです。「アラビアータ」とはイタリア語で「怒り」を表す言葉です。食べたときに唐辛子の辛さで顔が怒ったように赤くなることから名付けられた、イタリアのローマの定番料理です。

≪ミネストローネ≫

「具だくさんのスープ」という意味の、イタリアの野菜スープです。使う食材は地方や季節により様々です。日本では、トマト味のイメージがありますが、使う野菜に決まりはないため、今回はトマトを使わないミネストローネを作ります。