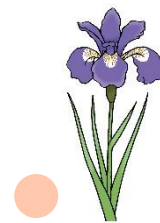


きゅうしょくだより



令和7年5月号
江戸川区立一之江小学校

しんりよく うつ さわ きせつ じ き ごがつびよう ことば
新緑が美しい爽やかな季節になりました。この時期は「五月病」という言葉があるように、
あた かんきよう なか つか で じ き やす ひ
新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも
はやね はやお しょくじ た げんき ころも からだ
早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



1年生の給食が始まり、一か月が経ちました！

ねんせい きゅうしょく じゅんぴ きゅうしょくとうばん まいにち きゅうしょく ぜんじつ えいようし いっしょ
1年生も給食の準備や給食当番を毎日がんばっています！給食の前日は栄養士と一緒に
はくい き す きら た きゅうしょく がっこう なか つく べんきよう
に白衣の着かた、好き嫌いなく食べること、給食を学校の中で作っていることなどを勉強し
ました。給食室で使う大きなへうやしゃもじ、お玉なども紹介しました。



給食当番をがんばっています！

たくさんおかわりしています！



がついつか たんご せっく おとこ こ すこ せいちょう ねが いわ だんとうぎょうじ
5月5日の「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願ってお祝いする伝統行事です。
ごがつにぎょう かざ かしわもち た いわ ふうしゅう
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、ゆでたり蒸したりしたもの。地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。ももとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

いちのえしょうがっこう 一之江小学校では

がつふつか ちゅうか
5月2日に「中華ちまき」を
てつく たい かわ
手作りします！竹の皮に1つ
ずつ包みます。



5月の目標



きゅうしよく じかん しょく
給食の時間は食のことを
まな じかん
学ぶ時間です。

ペロンちゃん
がっこうきゅうしよく
学校給食の
キャラクター

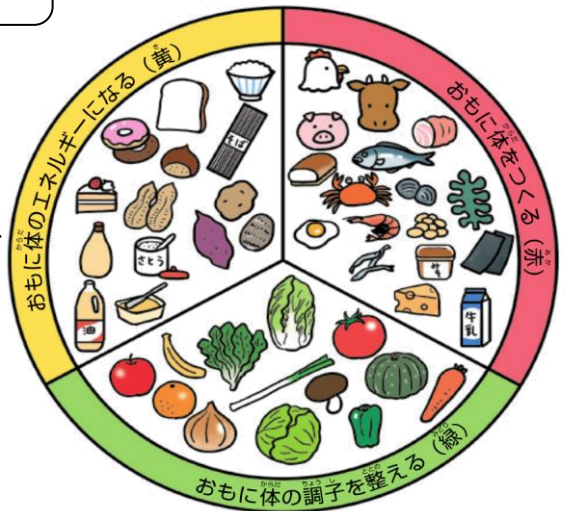


きゅうしよく
給食

す きら
好き嫌いをしないでたべよう

えいよう
栄養

た はたら し
食べものの働きを知ろう



た もの からだ なか はたら ちが あか き みどり
食べ物は体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の
みっ なかま わ
三つの仲間に分けることができます。江戸川区には

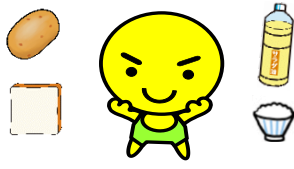
えいよう あか き みどり ひろ
栄養の「赤・黄・緑」を広める「あかべえ・きさく・みどすけ」という公式キャラクターがいます。健康
な体を作るためには、三つの仲間の食べ物をバランスよく食べることが大切です。

あかべえ



ち にく ほね た もの
血・肉・骨になる食べ物を
おうえん
応援しています! (肉・魚・
たまご まめ ぎゅうにゅう
卵・豆・牛乳など)

きさく



うご ちから たいおん た もの
動く力や体温になる食べ物を
おうえん
応援しています! (ごはん・
パン・いも・さとう・油など)

みどすけ



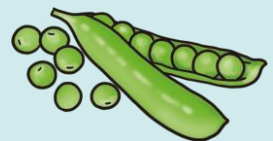
ビタミン・ミネラルを多く含んで
からだ ちょうし との
体の調子を整えてくれる
た もの おうえん
食べ物を応援しています。
(野菜・果物・きのこなど)

とれたてのグリンピースのおいしさを味わえるのは今だけです

しょ か やさい いろいろ
初夏にはおいしい野菜が色々あります。

か きゅうしよく ねんせい
20日の給食には、1年生がむいたグリンピースが
で
出ます。グリンピースには豆と野菜の両方の栄養が入って
います。初夏の香りと豆の甘さをお楽しみに!

グリンピース



わか まめ た しつ
若い豆を食べる。たんぱく質や
たんずい か ぶつ まめ えいよう
炭水化物など豆としての栄養が
とれる。ビタミンも豊富。



はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ ことし がつついたち ひ つ しんちや
八十八夜は立春から数えて88日目です。今年は5月1日です。この日に摘んだ新茶を
の びょうき
飲むと病気にならないといわれています。

いちの えしょうがっこう きゅうしよく がつついたち しんちや てづく よてい
一之江小学校の給食では5月1日に【新茶のわらびもち】を手作りする予定です。