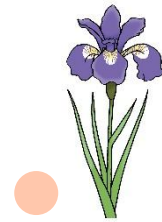


# きゅうしょくだより



令和8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 この時期は「五月病」という言葉があるように、  
あた かんきょう 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  
しょくじ すいみん うんどう いしき げんき ころからだ  
食事・睡眠・運動の3つを意識し、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!

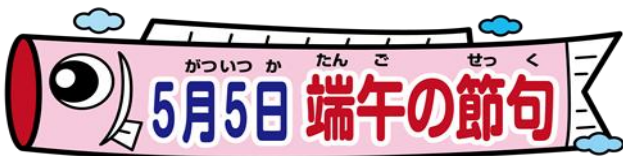
ねんせい きゅうしょく じゅんび きゅうしょくどうばん まいにち きゅうしょく ぜんじつ えいようし いっしょ  
1年生も給食の準備や給食当番を毎日がんばっています! 給食の前日は栄養士と一緒に  
はくい き す きら た きゅうしょく がっこう なか つく べんきょう  
に白衣の着かた、好き嫌いなく食べるこ、給食を学校の中で作っていることなどを勉強し  
ました。給食室で使う大きなへらやしゃもじ、お玉なども紹介しました。



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 でんとうぎょうじ  
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。  
ごがつにんぎょう 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。

### かしわもち

かしわ は しんめ て  
柏の葉は、新芽が出るまで  
ふる は お  
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  
えんぎ かつ もち  
縁起を担いで用いられるよう  
になりました。

### いちのえしょうがっこう 一之江小学校では

がつつたち かしわもち てつく  
5月1日に「柏餅」を手作りし  
ます! 柏の葉に  
1つずつ包みます。

# 5月の給食目標

たの しく しょくじ  
楽しく食事をしよう



きゅうしょく 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  
がっこうきゅうしょく  
学校給食のキャラクター

## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたります。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。



いちのえしょうがっこう 給食では、  
4がつ30にち 新茶のわらび餅を  
手作りしました。



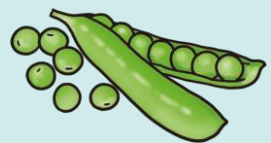
## お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

## 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

初夏にはおいしい野菜が色々あります。  
27日の給食には、1年生がむいたグリンピースが  
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 若い豆を食べる。たんぱく質や  
炭水化物など豆としての栄養が  
とれる。ビタミンも豊富。