

# きゅうしょくだより



令和6年5月号  
江戸川区立一之江小学校

わかば め しょか かぜ かん きせつ しんがっき はじ かげつ  
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1カ月がたとう  
としていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れ  
が出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と  
からだ  
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!

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  
白衣の着かた、好き嫌いをなく食べること、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ヘラやしゃもじ、お玉なども見せました。

給食室の大きい道具を見ました!



4/11から給食が始まりました!



たくさんおかわりしています!



食器は落とすと割れる磁器食器です。お盆を平らに持って  
食器を落とさないように気をつけています。



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



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。  
端午の節句に食べる行事食といえば「柏餅」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域に  
よってさまざまな行事食が親しまれています。

<p><b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)</p>	<p><b>朴葉巻き</b> ながのけん (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県)</p>

いちのえしょうがっこう  
一之江小学校の  
給食では5月2日  
に「柏餅」を手作り  
します!





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。

# 5月の目標

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 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  
食食物は体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の  
みっ 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  
からだ つく ため には、みっ 三つの仲間の食食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・骨になる食食物  
を応援しています!(肉・  
さかな たまご まめ きゅういゆう  
魚・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食物  
を応援しています!(ごはん・パ  
ン・いも・さとう・油など)など)

みどすけ

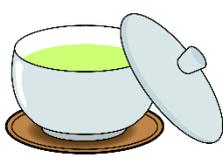
ビタミン・ミネラルを多く含んで  
からだ ちょうし ととの 食食物  
体の調子を整えてくれる  
を応援しています。(野菜・果物・  
きのこなど)

## とれたてのグリーンピースと空豆のおいしさを味わえるのは今だけです

しょか いろいろ  
初夏にはおいしい野菜が色々あります。  
14日の給食に2年生がむいた空豆、30日に  
1年生がむいたグリーンピースが出ます。空豆とグリ  
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!

グリーンピース	そらまめ
わか まめ た 若い豆を食べる。たんぱく質や たんぱい 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。	た ごろ わか まめ た 食べ頃の若い豆を食べる。さやが そら む の 空に向かって伸びることから「そら まめ」の名前がついた。

## 八十八夜ってなあに?



はちじゅうはちや りっしゅん かぞ につめ ことし がつふつ か ひ つ  
八十八夜は立春から数えて88日目です。今年(ことし)は5月2日(がつふつ)です。この日(ひ)に摘んだ新茶(しんちや)を  
飲む(の)と病気(びょうき)にならないといわれています。  
いちのえしやうがっこう きゅうしよく  
一之江小学校(いちのえしやうがっこう)の給食(きゅうしよく)では5月7日(がつな)に【新茶(しんちや)のわらびもち(きなこ)】を手作り(てづく)する予定(よてい)です。