

# 5月給食たより

令和8年4月30日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

## 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。



<h3>食事</h3> <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、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



### ★ おすすめレシピ ~4/10のメニュー~ ★

#### \* 鮭の若草焼き \*

材料 ~4人分~

- |           |      |        |     |
|-----------|------|--------|-----|
| ・鮭(切り身)   | 4切   | ・ほうれん草 | 10g |
| ・塩(下味)    | 1.2g | ・マヨネーズ | 25g |
| ・こしょう(下味) | 少々   | ・白みそ   | 5g  |
| ・酒(下味)    | 小さじ1 |        |     |

作り方

- ① 鮭を下味の調味料に漬けておきます。
- ② ほうれん草は茹でて、水気を切り、みじん切りにします。
- ③ ②のほうれん草とマヨネーズ、白みそを混ぜ合わせます。
- ④ ③を鮭に塗り、オーブンで焼いたら、完成です。



## 5月の給食目標

## 配膳の仕方を覚えましょう

みなさん、新しい学級での配膳の仕方は覚えられましたか？クラスによって配膳の流れは違いますが、ここでは全校のみなさんに共通して守ってもらいたい、配膳のきまりを3つ紹介します。自分の行動を、見直してみましょう。

### ① てをきれいにあらいましょう

てには、めにみえないよごれやきんがついています。せっけんでしっかりあらい、ハンカチでふきましょう。



### ② マスクをきちんとつけましょう

きゅうしょくをもらうときは、マスクをきちんとつけましょう。はなやくちが、マスクからはみだしていませんか？



### ③ おちついて こうどうしましょう

はしったり、あそびにむちゅうになったりすると、しょっきをもっているひとにぶつかり、ケガをするきけんがあります。



### ☆きゅうしょくどうぼんみじたくチェック☆

・つめはみじかくきりましょう。



・ぼうしをわすれていませんか？

## 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巻く。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、旬の初カ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。