

5月 きゅうしょくだより

令和7年4月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

新学期が始まり、早くもひと月がすぎようとしています。5月は気候が穏やかですぐしやすい時期ですが、日中は気温が高いことも多いため、こまめな水分補給など体調管理には注意が必要です。朝・昼・夕食しっかり食べることで元気に過ごすことができます。ごはんをしっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

給食目標 好ききらいをしないで食べよう

1つの食べ物でかんぺきに栄養がとれる食べ物はありません。いろいろな物を食べることで毎日元気に過ごすことができ、健康に成長することができます。給食の時間クラスを回っていると、苦手な食べ物にもいっしょうけんめい挑戦している人、一口も手をつけられない人など様々です。苦手な食べものはだれにでもあります。あっても大丈夫です。しかし、好きなものだけ食べていては、いつまでも苦手なものは苦手なままです。苦手なものがあったら、担任の先生に話をして、自分の食べられる量にしてもらうことも必要ですが、一口チャレンジもしてみましょう。食べてみたらおいしいかもしれません。一口チャレンジすると体だけでなく、心も成長します。イヤだから食べないのではなく、少しずつ練習して食べられるようにしていきましょう。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



季節の味覚 グリーンピース



グリーンピースのおいしい季節になりました。グリーンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれている野菜で、枝豆と同じように、淡色野菜に分類されています。グリーンピースは、短い加熱時間でやわらかくなり、加熱すると美しい緑色になることから、豆ごはんや卵とじ、チキンライスなどの料理で彩りとしても使われます。栄養成分としては、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1や葉酸が多く含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれています。春から初夏にかけてしか出回らない季節限定のおいしさを味わってみてください。給食では、5月13日にグリーンピースごはんが登場します。

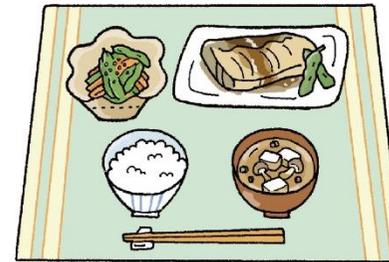
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもち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。中国から伝わった行事に由来し、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。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

