



5月給食だより

令和7年4月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

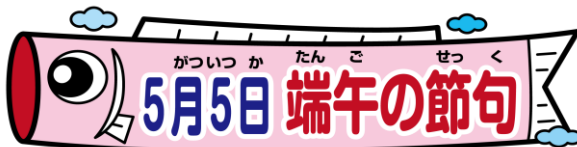
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



5月の給食目標

準備・片付けをていねいにしよう！

新しいクラスでの準備・片付けは慣れてきましたか。慣れてきている分、お皿を乱暴に片付けたり、スプーン・フォークを曲げてみたりしてないですか。給食で使っているものは、1年生から6年生・先生、みんなで使うものです。お皿は乱暴に使うと割れてしまい、大きなけがになります。また、盛りつけしているときにしっかり前を向いていないとこぼし、やけどの原因になります。急いで準備することも大切ですが、落ち着いて準備・片付けをしましょう。



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。

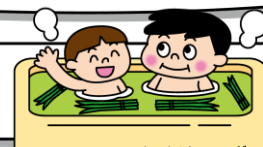
ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



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、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。



給食ではゴールデンウィーク中ですので実施しませんが、日本の行事をご家庭で味わってみてはいかがでしょうか。

食育ニュース

1年生も給食が始まりました。

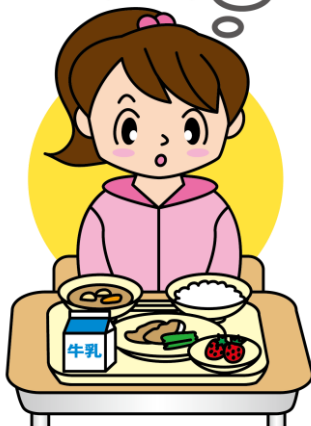
1年生は、4月10日から給食が始まりました。給食が始まる前に給食の準備や白衣の着方、お盆の持ち方など練習をしました。よく話を聞いてくれていました。苦手なものも一口食べてみようとしてチャレンジしている姿多く見られ、「苦手だけど食べてみたよ」「昨日よりたくさん牛乳を飲めたよ」と教えてくれる子もいました。



学校給食の食事内容について



**給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？**



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べられるようにさせたいと考えています。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたりする等、給食を食べることに不安を感じているお子さんもいると思います。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、長い目で見守っていけるよう担任と連携を図っていきます。