

5月 給食たより

令和8年 4月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士 井上めぐみ

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したが、近年では真夏日を記録する日も多くなってきました。本格的な夏が到来する前に、暑さに強い体を作っていきましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れがでて体調を崩しやすくなります。

新しい環境への疲れも出てくるころのため、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <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>	<p>睡眠</p> <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>	<p>運動</p> <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>
--	--	---

八十八夜ってなあに？

「夏も近づく八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年（令和8年）は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、

農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることなどから、農作業を始めるのに縁起のいい日とも言われています。



5月給食目標

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、お皿を乱暴に片づけたり、スプーン・フォークを曲げてみたりしていないですか。給食で使っている物は、1年生から6年生・先生、みんなで使う物です。お皿は乱暴に使うと割れてしまい、大きなけがにつながります。また盛付している時にしっかり前を向いていないと、こぼしてやけどの原因にもなります。急いで準備を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。



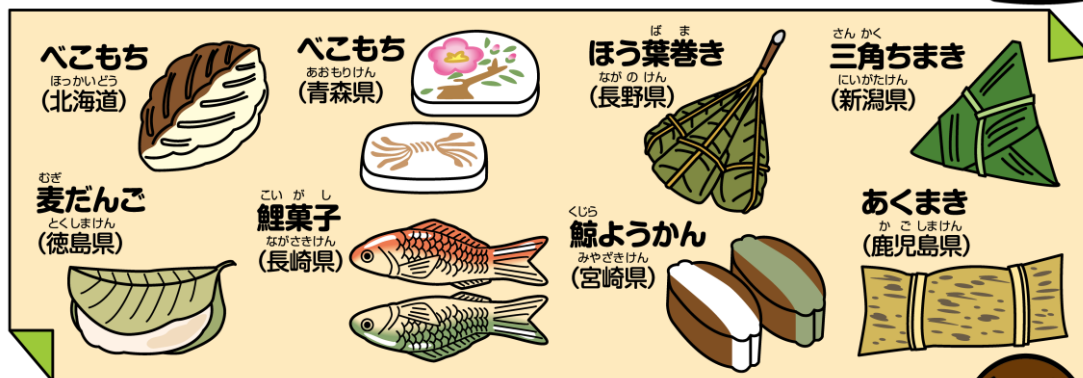
江戸川区食育推進キャラクター ペロンちゃん

各地に伝わる 端午の節句のお菓子



五月晴れの空に鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。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をする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、他にも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

◆ 端午の節句の各地のお菓子 ◆



5月5日は「端午の節句」とは別に、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



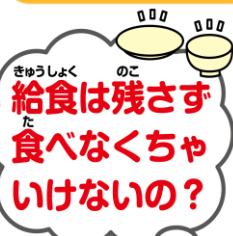
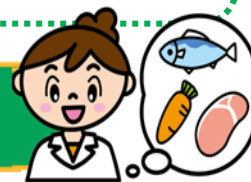
お知らせ

【お誕生日給食について】

4月27日にtetoruにてお知らせしましたが、誕生月の児童のみ、その日のエネルギーが著しく上がってしまうこと、また、体調不良等で欠席した場合の対応等について課題が見受けられましたので、通常の給食にケーキを組み込んだ献立に変更いたします。また、お誕生日給食の日には、たまごや牛乳を使用しないケーキを提供します。

がっ こう きゅうしょく しょくじ ないよう

学校給食の食事内容について



5月は運動会があります。運動会で力を出すためには、給食を残さず食べることが一番です。給食の献立は、国が定める基準にもとづいて栄養たっぷりになるようにと、栄養士が作成しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりと取ることができるので、食べられる人は盛りつけられた量を食べるようにして、暑さに強い体を作りましょう。

また、苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったりと給食を食べることに不安を感じている人は無理をしないで良いので、いただきますの前に担任の先生に減らしてもらいましょう。ただ、どんな味なのかということを知ってほしいので、一口は食べてくれると嬉しいです。

