



5月 給食だより

令和8年4月30日
江戸川区立大杉東小学校
校長 望月 潔

5月の給食目標

はいぜん しかた おぼ 配膳の仕方を覚えよう

新緑がまぶしいすがすがしい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活も1カ月がすぎ、慣れてきたころでしょうか。5月30日は運動会です。少しずつ気温が高い日もでてきています。汗をかいたら、こまめに水分補給をしましょう。また、疲れが出やすい時期でもあります。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。給食では、8日に緑に色づいた魚の抹茶揚げを作ります。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	テアニン リラックス効果	ビタミンC 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	フッ素 虫歯予防	カフェイン 疲労回復 眠気を覚ます
--	------------------------	--	--------------------	--------------------------------

5月15日(金)に1年生がグリーンピースのさやむきをします。むいたグリーンピースは、すぐにゆでて、給食でグリーンピースご飯にさせていただきます。旬の時期にしか食べられない生のグリーンピースを味わいましょう!



新生活の疲れが出ていませんか？

しんねんど げつ せいかつ つか で きんちようかん ころろ からだ つか で しき まいにち
 新年度から1か月、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
 げんき す しよく すいみん うんどろ いしき
 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。



<p>食事</p> <p>あさ ひる ゆう しょく き 朝・昼・夕の3食を決 まった時間に食べま しょう。</p> <p>しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養 ととの のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>はやね はやお ころろ 早寝・早起きを心が けましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、 せいかつ ととの にち きも 生活リズムが整い、1日を気持ちよくス ートできます。</p>	<p>運動</p> <p>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>てきど うんどろ しよくじ かん 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、 しつ すいみん 質のよい睡眠につながったりと、いいことが たくさんあります。</p>
--	--	--

端午の節句のおはなし



まいとし がつ か おとこ こ すこ せいちよう しあわ ねが たんご せつく ちゅうごく つた ぎょうじ べつめい
 毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名
 しょうぶ せつく じゃき はら しょうぶ つ いえ のきさき かざ ふろ い
 で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入
 りたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)勝
 ぶ ふう せつく おとこ こ せつく むしやにんぎょう かざ
 負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

がつか ひ だんじょかんけい じんかく おも
 5月5日は、「こどもの日」でもありますが、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
 こうふく はは かんしや もくてき せいいてい こくみん しゆくじつ ほんらい べつ ぎょうじ
 幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。
 きゅうしょく ごめ たけ こほ つか ちゅうか つく
 給食では、もち米や竹の子、干しエビなどを使って、中華おこわを作ります。



端午の節句の食べ物

ちまき

ささ は こめ
チガヤや笹の葉などで、米
つつ む
やもちを包んで蒸したりゆで
ちゅうごく
たりしたもの。中国から
つた たもの ちいき
伝わった食べ物で、地域に
つつ は つく かた
よって包む葉や作り方はさ
まざまです。

かしわもち

い
あんこ入りのもちを
かしわ は
柏の葉でくるんだ
かしわ は しんめ で
もの。柏の葉は、新芽が出
ふる は お
るまで古い葉が落ちないこと
かけい た
から、「家系が絶えないよう
えんぎ かつ もち
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
「かつお」=「勝男」にか
えんぎもの しゅん
けた縁起物として、旬
はつ た
の初カツオが食べられてい
さんち
ます。カツオの産地では、
こいのぼりではなく、かつ
かか どころ
おのぼりを掲げる所もあ
ります。

たけのこ

せいちよう はや
成長が早く、まっすぐに
そだ たけ こ
育つ竹にあやかり、子ども
せいちよう
がスクスク成長するよう
ねが こ しゅん
にと願いを込めて、旬の
つか りようり
たけのこを使った料理も
た
食べられています。