

5月給食たより




令和8年4月30日
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

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。運動会の練習も始まりましたね。毎日を元気に過ごせるように、また、運動会の成功に向けて、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>
--	---	---

給食レシピ 【チキンチキンごぼう 郷土料理：山口県】

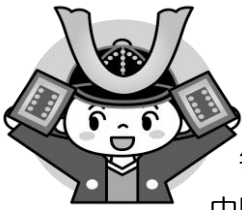
材料（1人分）

ごぼう…15g 枝豆…5g
 鶏肉…20g （下味）しょうが…0.4g 酒…2g しょうゆ…2.5g
 片栗粉…3g 揚げ油
 （タレ）水…0.5g さとう…1.2g 酒…0.8g しょうゆ…2.5g みりん…2g

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、下味をつけておく。
- ② ごぼうは切って水にさらしてアクを抜き、素揚げする。
- ③ 枝豆は茹でておく。
- ④ 下味をつけた鶏肉に、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ タレの調味料を合わせて加熱する
- ⑥ ごぼう・枝豆・鶏肉・タレを和える。

*山口県の小学校の栄養教諭が、各家庭のオリジナル料理を募集し、そこから考案されました。給食から県内全域に広まり、山口県では定番となった料理です。



端午の節句のおはなし

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、お風呂に入れ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）」や「勝負」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。

5月5日は、「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」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



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くるんだもの。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、こいのほりではなく、かつおのほ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、子供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。

端午の節句の各地のお菓子

べこもち
(北海道)



べこもち
(青森県)



ほう葉巻き
(長野県)



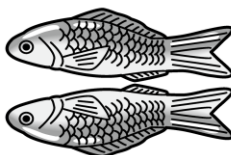
三角ちまき
(新潟県)



麦だんご
(徳島県)



鯉菓子
(長崎県)



鯨ようかん
(宮崎県)



あくまき
(鹿児島県)

