



5月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

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頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、子ども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



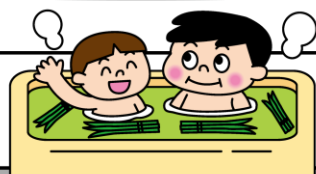
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

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。





班給食開始

今年度の4月から班給食が始まりました。今までは一人ひとり前を向いて食べており、給食中はクラスの仲間との会話もしづらい状況が続いていましたが、これからは給食中の会話をきっかけとして、クラスの仲をさらに深めていってほしいと思います。



東京産の野菜

小岩第二中学校では、東京産の野菜を産地から直送してもらい、給食に使用しています。西東京市の田倉農園さんから春はほうれん草、かぶ、小松菜、大根、夏はトマトやとうもろこしなど、季節に応じて様々な野菜を仕入れています。市場を通さないため、鮮度の良いおいしい野菜を使用して、給食をおいしく食べてもらえるよう工夫しています。



栄養士紹介

4月から栄養士が増え、2人体制となりました。
小岩第二中学校の栄養士になりました湯澤郁美です。

- 🍷好きな給食：ABC スープ、フルーツポンチ
- 🍷好きなこと：ビリヤード、ボウリング、アニメ鑑賞
- 🍷好きだった教科：数学、理科
- 🍷中学生の時の部活動：陸上部

今回の異動で初めて小岩に来たので、小岩の美味しいお店などを皆さんに教えてもらいたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。

