

5月給食・食育だより

令和8年5月
江戸川区立小岩第四中学校
校長 村松 弘一
栄養士 船木 由圭里

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。1年生は環境ががらりと変わり、小学校に比べ、給食の量が増えて、給食時間も短くなっています。2・3年生もクラス替えがありました。どのクラスも食べる時間をしっかり確保するために、すばやく準備し、完食するクラスも多く見られます。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



5月はゴールデンウィークで連休があり、月末には運動会があります。新しい環境に慣れてきて、緊張感も緩んできて疲れが出やすい時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つと生活リズムを整えることを意識して過ごしましょう。

<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付けると、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>
---	--	---

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。

本校では、5月1日にこどもの日の献立として中華おこわを出します。竹の皮で包んだ中華ちまきを出したいのですが、食べやすさを考慮して竹の皮には包まず出しています。中華おこわには、たけのこを具材として入れます。

端午の節句の食べ物

<h3>ちまき</h3>	<p>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。</p>
<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子ども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。</p>	
<h3>かしわもち</h3> <p>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います。</p>	