

# 5月 給食だより








荒川区立第四峡田小学校  
令和8年4月30日  
校長 川上 晋  
栄養士 酒泉 広子

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。この時期は、体が暑さに慣れていないため、急に気温が上がると体調を崩してしまうことがあります。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

## ☆朝ごはんを食べて脳に栄養を!☆

朝ごはんは栄養素を補給する他、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。

### 〈朝ごはんの働き〉

<p><b>体温を上げる</b></p>  <p>体温を上げて体を活動的にします。</p>	<p><b>五感を刺激する</b></p>  <p>視覚・嗅覚・味覚などの五感を刺激して、体全体を目覚めさせます。</p>	<p><b>脳の働きを活発にする</b></p>  <p>脳のエネルギー源が補給され、脳の活動が活発になります。</p>
<p><b>肥満を予防する</b></p>  <p>3食の食事では食べる量を分けることで、肥満になりにくい体になります。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>  <p>腸の働きが活発になり、便秘になりにくくなります。</p>	

## ☆5月の給食目標…好ききらいしないで食べよう☆

食べ物には、それぞれ体に必要な栄養素が含まれています。好きなものだけを食べていると、栄養が偏ってしまうことがあります。様々な食べ物を食べるができるように、少しずつチャレンジしていけるとよいです。


- 好きな味付けや調理方法で食べてみましょう。
- まずは一口からチャレンジしてみましょう。
- 家族や友達、先生などと一緒に食事をするを楽しみましょう。



## ☆5月5日端午の節句☆

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「菖蒲(しょうぶ)の節句」ともいいます。古くは、菖蒲を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。現在では、「菖蒲」が「勝負」に通じるとされ、男の子の節句となり、五月人形を飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする行事となりました。

**ちまき**




チガヤや笹の葉などで、もち米や団子を包んで、ゆでたり蒸したりして作ります。

**かしわもち**




柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家系が絶えないように」という願いが込められています。

**カツオ**



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、初がっおが食べられています。

**たけのこ**



竹は成長が早く、まっすぐ育つことから、「すくすく成長しますように」という願いが込められています。

## ☆5月の献立について☆

### 1日(金) 端午の節句献立(新たけのこのかきたま汁)

「たけのこ」は竹の若い芽を食べる野菜です。たけのこは大きく真っすぐに成長することから、子供の健やかな成長を願って、お祝い料理に取り入れられてきました。

### 22日(金) 運動会応援献立(スタミナ焼き肉丼)

運動会前日の給食では“力を発揮することができますように”という気持ちを込めて、「スタミナ焼肉丼」をいただきます。

### 27日(水) 旬の食べ物献立(かつおの甘辛揚げ)

かつおは年に2回旬を迎え、春は「初がっお」、秋は「戻りがっお」と呼ばれます。初がっおは、さっぱりとした味わいが特徴です。給食では、一口大のかつおを揚げて、旬の枝豆と一緒に甘辛いたれにからめていただきます。