

# 5月 給食たより

令和8年度5月号  
清瀬市立清瀬第四中学校



新緑が目鮮やかな季節となりました。新しい環境に慣れてくる時期でもあります。一方、4月の疲れが出てきているという人もいます。

4月は全体的に給食の残菜が少なく、給食室一同大変うれしく思っています。無理して完食を目指す必要はありませんが、育ちざかりの中学生には大人以上に多くのエネルギーや栄養が必要です。給食は不足しがちな栄養素も補えるよう考えられていますので、しっかり食べられていると、日々の体調管理にも役立ちます。また食事の回数が減ってしまうと、その分体作りに必要な栄養素が不足しやすくなります。生活リズムを整え、朝昼晩の食事を規則正しくとる習慣をつけましょう。

<h2>食事</h2> <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>	<h2>睡眠</h2> <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>	<h2>運動</h2> <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>
---	---	--



## 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い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。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

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眼気を覚ます</li> </ul>
--	--	--	--	---

※とり過ぎに注意が必要です。



# 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「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。

## 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、こいのぼりではなく、かつおのぼ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。



清瀬市公式キッチン（クックパッド）にも、清瀬市の学校給食や保育園のレシピが掲載されています。こちらのQRコードからアクセスしてみてください！



### 材料（作りやすい分量）約4個分

- ・有塩バター……………40g
- ・砂糖……………50g
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………30cc
- ・生クリーム……………大さじ1
- ・小麦粉……………85g
- ・抹茶……………3g
- ・ベーキングパウダー…5g
- ・甘納豆（小豆）………30g

### 抹茶小豆ケーキ

#### 作り方

- ① バターを溶かし、砂糖、卵と合わせ、泡だて器でよくすり混ぜる。
- ② 砂糖が溶けたら牛乳、生クリームを加え、さらに混ぜる。  
※生クリームが無ければその分牛乳を入れる。
- ③ 小麦粉、抹茶、ベーキングパウダーを合わせてふるい、②に少しずつ加えてヘラでさっくり混ぜる。
- ④ 少し粉が残っている状態で甘納豆を加えるかよく混ぜる。
- ⑤ 生地をマフィン型に流し、180℃に予熱したオーブンで15分～20分程度焼く。

給食では小豆の甘納豆を使っていますが、他の種類の甘納豆でも作れます。