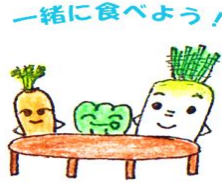


5月 給食だより



清瀬市立清瀬小学校
令和6年4月30日
校長 谷口 雄麿
栄養士 曾我部優衣

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも慣れて、笑顔で給食の時間を過ごしています。
5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年は真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの整った食事を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう！

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事として変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食とし「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をとることができるため、盛り付けられた量を食べ切ることができるよう声かけをしています。

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

しかし、苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じるお子さんもいます。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、無理はせず、まずは「一口チャレンジ」から始めて、少しずつ慣れてもらえたらと考えています。

給食についてのご質問等がありましたら、いつでも栄養士へご連絡ください！







★食べる時間を長くとることができるよう
協力して準備をすることが大切です。

★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。



線であつなごう！ 春の食べものの漢字 & 英語クイズ

はる た かんじ せいご
春においしい食べもののカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。

苺	 たまねぎ	melon
鰹	 たけのこ	bonito
玉葱	 じゃがいも	strawberry
筍	 いちご	onion
甜瓜	 メロン	potato
馬鈴薯	 カツオ	bamboo shoot

こたえ

苺—いちご—strawberry 鰹—カツオ—bonito 玉葱—たまねぎ—onion
筍—たけのこ—bamboo shoot 甜瓜—メロン—melon 馬鈴薯—じゃがいも—potato

