



5月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年 4月30日

吹く風が爽やかな、過ごしやすい季節になりました。新学期がはじまり1ヶ月が経ち、学校生活に慣れてきたようですね。緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れも出てきますので、体調管理をしっかりしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう みじたく
今月の給食目標:身支度をきちんとしよう



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

生活リズムを見直そう

5月5日は、「こどもの日」ですが、「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかにも、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。

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。

新年度が始まって1ヶ月がたち「やとに体育まつり」の練習が、本格的に行われます。疲れを早く回復させるためにも、生活習慣を整えましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------

1/7 人日の節句 (七草の節句)

7種類の若菜「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。

ナスナ セリ ハコベラ ゴギョウ スズナ ホトケノザ スズシロ

3/3 上巳の節句 (桃の節句)

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾ります。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。

はまぐりのうしお汁

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾ります。「ちまき」や「かしわもち」が、行事食です。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。

ちまき かしわもち

7/7 七夕の節句 (笹の節句)

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技法上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられています。

そうめん

9/9 重陽の節句 (菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。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。

菊花酒 菊料理

ごはん係

でも大丈夫!

はじめてごはん係になりました

5人分ずつよそってあげば...

うちのクラスは30人6班あるから6つに分けて

おい!

残らなかつたよ!

先生の分あるかな?

まぜて〜

さびしいキー

ぼくたちすつとよこまぜてつれてって!

さびしいキー

さびしいキー

さびしいキー

きゅうりとうばん しごと 給食当番のお仕事に、すこしずつ慣れていきましょう。

しる物は下からよくまぜて、く具としてのバランスよくもう!

給食着等の洗濯・アイロンがけについて

児童は、給食当番になった週末に給食着、帽子、袋を持ち帰ります。翌週の児童が気持ちよく着用できるように洗濯、アイロンかけをお願いします。(香料の強い柔軟剤の使用はお控えください。)ボタンほころび等がありましたら、補強をお願いします。



給食当番はマスクを忘れずに用意してください

4月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県、茨城県	大根	西東京市	きゅうり	群馬県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県	小松菜	西東京市	さやいんげん	沖縄県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県、鹿児島県	長ねぎ	西東京市、茨城県	セロリー	静岡県	エリンギ	長野県
	ししゃも	アイスランド	たけのこ	福岡県	白菜	茨城県	しめじ	長野県
	ホキ	ニュージーランド	キャベツ	神奈川県	にんじん	徳島県	もやし	栃木県
	ちりめんじゃこ	兵庫県	もやし	栃木県	ごぼう	青森県	マンダリンオレンジ	和歌山県
	じゃがいも	鹿児島県	にら	茨城県	うど	栃木県	いちご	栃木県
	玉ねぎ	北海道	パセリ	千葉県	えのきだけ	福岡県	清見オレンジ	愛媛県