

# 給食だより

令和8年度

5月号



西東京市立保谷第一小学校  
栄養士 平沢 いおな

## 新学年で過ごす、給食の時間がスタートしました！

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。4月15日から給食が始まった1年生は、待ちに待った給食をととてもよく食べてくれています。担任の指示をしっかりと聞き、配膳や当番活動も一生懸命に取り組んでいる姿が立派です。苦手な食べ物がある児童も、無理なく、少しずつ挑戦するきっかけとなるよう献立を考えています。ぜひご自宅でも、お子さんと給食の話をしてみてください。



## 5月の献立より



### 7日 八十八夜 抹茶マフィン

5月2日の八十八夜にちなんで、抹茶のマフィンを焼きます。八十八夜は立春から数えて88日目で、この時期までは遅霜がおることがあるので農家に注意を呼びかけるために始まった暦日です。八十八夜は緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期と重なり、この日に摘んだお茶を飲むと、長生きできるといわれています。

### 11日 初鯉のおろし和え

「目には青葉、山ホトトギス、初鯉」という句にもあるとおり、初夏は鯉の旬の季節です。下味をつけた鯉を竜田揚げにし、大根おろしをのせたおろし和えにさせていただきます。

### 13日 体力向上メニュー 体カアップまめまめキーマカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ

14日、15日の体カテストに備え、体力向上メニューを取り入れました。運動をすると失われやすい鉄分を補うため、鉄分の多い大豆・ひよこ豆をカレーに、切干大根・小松菜・ツナをサラダに使用しました。

### 21日 グリンピースご飯

2年生がグリンピースのさやむきのお手伝い体験をしてもらいます。自分たちの手や目で、直接旬の食材に触れられる貴重な機会としたいと思います。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

### ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

### かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。