家庭数

給食だより

令和７年５月１日
住吉小学校　第３号
校　長　三澤　亘潤
栄養士　長谷川美佳

しっかり食べよう！朝ごはん

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、味噌汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

～給食費について～

西東京市立小学校及び中学校では、令和7年度の児童・生徒の給食費について、「完全無償化」とし、公費で負担いたします。

給食で「政府備蓄米」を使用します

気候の変化などによる不作によりお米が不足するときに備え、国が毎年一定数量、玄米を保管しておく、『政府備蓄米制度』というものがあります。今年はニュース等で話題になる機会が多くありました。米の価格高騰等に伴い放出が開始された備蓄米を、学校給食でも使用できることになりました。公益法人社団東京都学校給食会を通し、各校に納められます。納品される備蓄米は、令和６年度産国産ブレンド米で、使用銘柄、産地については都度切り替わる可能性があります。

住吉小学校では、米穀店から届く米と併用し、５月から月１０回程度の使用を予定しています。

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。

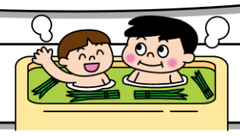
ちまき

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。

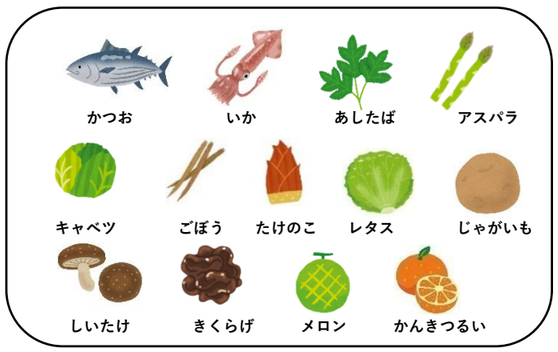
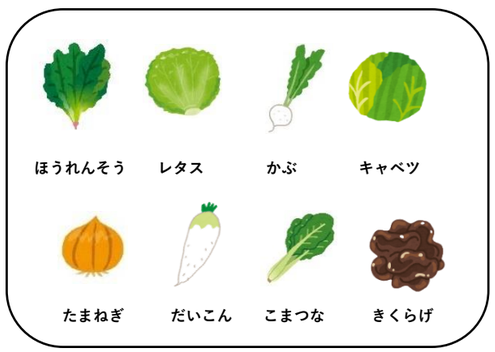
かしわもち

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。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



今月の旬の食材



今月の地産地消