5月 給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校　長　　小林　資郷
栄養教諭　根本　紀子
令 和 8年 4月 28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ヵ月が経ち、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。

今月の給食目標：身支度をきちんとしよう

新生活の疲れが出ていませんか？

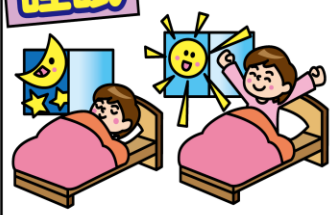
新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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と、いいことがたくさんあります。

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？

５年生も家庭科でお茶を淹れる授業を予定しています。

お茶に含まれる成分と健康効果

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、菖蒲が「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。

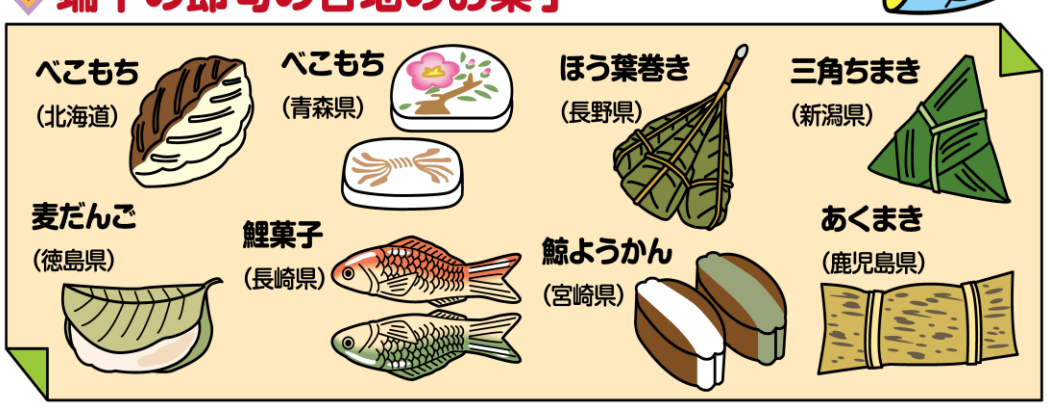
カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初ガ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。

端午の節句の各地のお菓子



今年の八十八夜は５月２日です。
新茶を味わいましょう。

しる物は下からよくまぜて、
具としるをバランスよくもろう！

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

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いたします。（香料の強い柔軟剤の使用はお控えください。）ボタンのほころび等がありましたら、補強をお願いいたします。