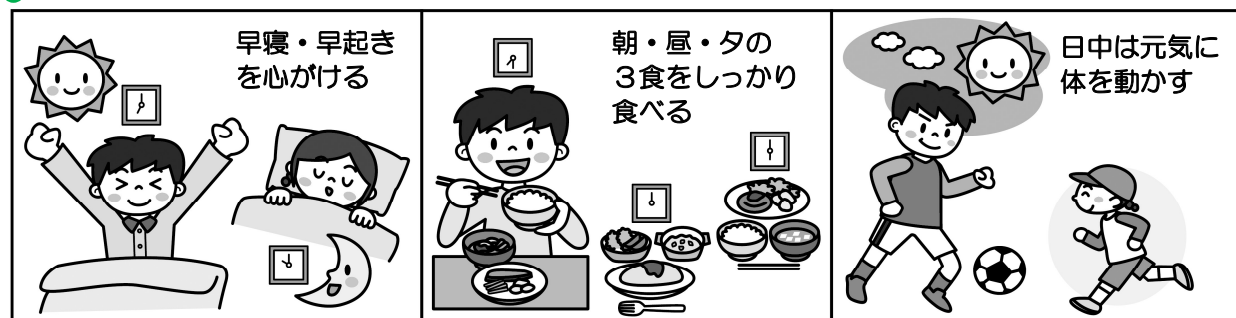


きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年4月30日

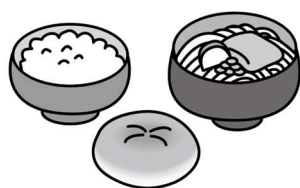
新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

規則正しい生活で、心も体も元気に！～大切な3つのポイント～



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！



★朝、食欲がない人は、みそ汁やスープ、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。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」と言われるように、朝食の充実、生活リズムの改善にもつながります。運動会に向けて、体を動かすことも多くなるこの時期には特に大切です。何かと慌ただしい朝ですが、ご家族で改めて見つめ直していただければと思います。

食の歳時記



「端午の節句」は、3月3日「上巳の節句」、7月7日「七夕の節句」などと並ぶ「五節句」の一つです。男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事で、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



もち米や団子を笹の葉などで包み、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様々ですが、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。

かしわもち



あん入りの餅を柏の葉でくるんだもの。柏は、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。

「端午の節句」にちなんで、本校では5月1日に「かぶとパイ」を予定しています。

令和7年度のコラボ給食が始まります

渋谷区コラボ給食は、渋谷区と縁のある国や地方などと連携した特別給食です。昨年度まで実施していたワンダフル給食も、今年度から服部栄養専門学校とのコラボ給食としてリニューアル登場します。

今月は、ブルガリア大使館とのコラボ給食です。ブルガリア共和国の大使館は代々木にあり、毎年3月には、渋谷区との共催でブルガリアフェスティバルが開催されています。コラボ給食でブルガリアを味わえればと思います。



～つくってみませんか～

＜海苔の佃煮＞

※板海苔全形 1枚分 (約3g)
(材料) 分量 (目安)
焼き海苔 3g (板海苔 1枚)
水 12g (大さじ 1 弱)
しょうゆ 8g (小さじ 1 強)
酒 5g (小さじ 1)
みりん 3g (小さじ 1/2)
砂糖 2g (小さじ 1 弱)

①海苔を小さくちぎって鍋に入れ、水を加えてふやかす。
②調味料を加えて弱火で加熱する。
③焦がさないように混ぜ、味をみながら煮詰めていく。
※お好みで、ごま油や一味唐辛子を加えてもよいと思います。青のりを加えると、また一味変わります。給食では、軽く煮たひじきを加えました。ご飯の「友」としてだけでなく、パスタや炒飯、サラダなどでのアレンジも楽しめます。お試しください。