

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8年4月30日

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。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。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝、日光を浴びることで、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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。</p>
---	--	---

渋谷区ならではの味わいを！

～「コラボ給食」と「しぶや味めぐり給食」～

「渋谷区コラボ給食」は、渋谷区と縁のある国や地方、そして企業などと連携した特別給食です。今年度も、ブルガリアやハワイ、トルコ、そして防災協定都市や服部学園、ABCクッキングスタジオとのコラボ給食を実施します。

「しぶや味めぐり給食」は、昨年度から始まった渋谷区独自の取組です。渋谷区を4つの地域に分け、それぞれの地域の歴史や特色、イメージを表現した献立です。給食で渋谷をめぐり、楽しく味わえればと思います。

今月は、ブルガリア大使館とのコラボ給食です。お楽しみに！

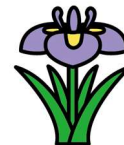


食の歳時記

5月5日 端午の節句

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。



<h3>ちまき</h3> <p>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様々です。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>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。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお＝勝男」にかけた縁起物として、旬の初カ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。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子供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。</p>

<各地に伝わる「端午の節句」のお菓子>

<h4>べこもち</h4> <p>(北海道)</p>	<h4>べこもち</h4> <p>(青森県)</p>	<h4>ほう葉巻き</h4> <p>(長野県)</p>	<h4>三角ちまき</h4> <p>(新潟県)</p>
<h4>麦だんご</h4> <p>(徳島県)</p>	<h4>鯉菓子</h4> <p>(長崎県)</p>	<h4>鯨ようかん</h4> <p>(宮崎県)</p>	<h4>あくまき</h4> <p>(鹿児島県)</p>

「端午の節句」にちなんで、本校では5月1日に「かつお飯」、たけのこを使った「五月汁」、「よもぎ団子」を予定しています。