

給食だより 5月号

令和6年5月1日
渋谷区立広尾小学校

新年度が始まって早くも1か月、さわやかな初夏の風を感じる季節になりました。木々の緑もだんだんと色濃くなってきましたね。新しい環境の中で疲れが出てくるころですので、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをととのえて、体調管理をしっかりとしましょう。

1年生は、給食が始まって3週間が経ちました。慣れない給食の準備と片付けでしたが、今では給食のルールをしっかりと守って取り組めるようになりました。初めはあまり食べられなかった子ども、少しずつ食べる量が増えてきたように見受けられます。これからも様々な食材や料理にチャレンジし、食経験を増やしていけたらいいと思います。

寒暖の差がはげしく風邪をひきやすい時期です。正しい手洗いをしっかりと行い、感染症予防をしましょう。また、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、免疫力をつけましょう。

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べきるように心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、
よりおいしく感じます。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、こどもの日ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事は、ほかにも1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて『五節句』と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7 人日の節句 (七草の節句)

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

3/3 上巳の節句 (桃の節句)

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

はまぐりのうしお汁

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

かしわもち

7/7 七夕の節句 (笹の節句)

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

そうめん

9/9 重陽の節句 (菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、盛大に行われていました。

菊花酒、菊料理