

5月給食だより

令和6年5月2日

No.2

渋谷区立千駄谷小学校
校長 中野有一郎
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

今月の給食目標：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



生活リズムを見直そう



新緑が目鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。栄養士にもたくさん給食の感想を伝えてくれて、とても嬉しいです。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

給食レシピ ☆チャーハン☆



<材料 4人分>

- ごはん お茶碗 4杯分
- 油 13g (大さじ1)
- たまねぎ 100g
- 焼き豚 100g
- にんじん 40g
- ピーマン 25g
- ねぎ 50g
- しお 5g (小さじ1弱)
- こしょう 少々
- しょうゆ 6g (大さじ1)
- ★油 13g (大さじ1)
- ★たまご 100g (2個)
- ★しお 少々

<作り方>

- たまねぎ、にんじん、ピーマン、焼き豚は5mm~1cm程度の角切りにする。ねぎは粗みじん切りにする。
- ★のたまごを割りほぐし、しおを加えて混ぜる。
- フライパンを熱し、★の油をなじませ、②のたまご液を加え箸でかき混ぜながら加熱し、炒りたまごを作る。別の器に取り出しておく。
- フライパンを熱し、油をなじませ、たまねぎ・にんじんを炒める。たまねぎの色が透き通ってきたら、焼き豚、ピーマン、ねぎを加えて調味料で味をつける。
- ごはん③と④を混ぜたら出来上がり。

4月の給食で人気だったメニューです♪

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「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、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(五節供)」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)
 ななくさ せつ く
 七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、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。

3/3
上巳の節句
 (桃の節句)
 ひしもち
 はまぐりのうしお汁

「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。

5/5
端午の節句
 (菖蒲の節句)
 ちまき
 かしわもち

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」を食べて、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。

7/7
七夕の節句
 (笹の節句)
 そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、芸芸上達、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。

9/9
重陽の節句
 (菊の節句)
 菊花酒
 菊料理

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、一般人びとの間でも盛大に行われていました。