

# 5月 給食たより


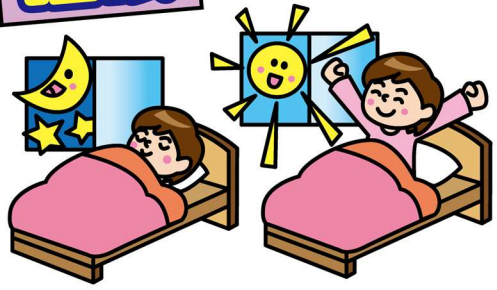

2026. 4. 30

第2号

川崎市立大師小学校

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や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。

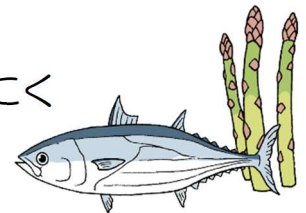
新年度が始まってもう少しで1か月がたちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？毎日、健康に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識して、生活リズムを整えましょう。

<p><b>しょくじ 食事</b></p> <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 バランスのよい食事になります。</p>	<p><b>すいみん 睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p>  <p>朝起きて日光を浴びると、1日を気 持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>うんどう 運動</b></p> <p>日中は意欲的に体を 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、質の良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>
--	---	--

## 5月の給食のお知らせ

### 【季節の食品】

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら にんにく  
メロン かつお しらす干し わかめ



### 【行事食】「こどもの日」

たけのこごはん (ごはん)  
かしわもち 牛乳

1日 (金)

ぶりのたつたあげ みそ汁



### 【新こんだて】

「はなまるスープ」

13日 (水)

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつおぶしでとった出汁と素材のうま味を生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。

「かつおと大豆のさっぱりあえ」 19日 (火)

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。



# 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。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。江戸時代に男の子の節句となり、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」ことを目的とした国民の祝日で、本来は端午の節句とは別の行事です。



## 端午の節句の食べ物

### ちまき



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。

### 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います。

### カツオ

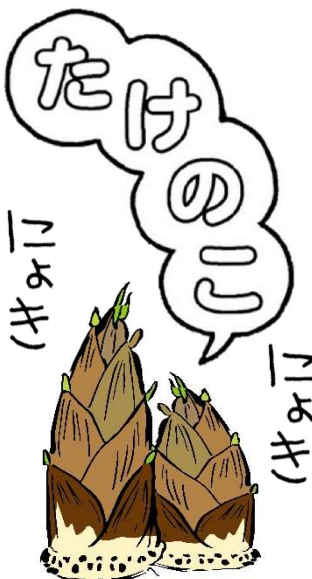


「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、鯉のぼりではなく、カツオののぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐ育つ竹にあやかり、「こ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。



## あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！



たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを楽しみましょう。

5月の給食でも「たけのこごはん」「サンラータン」で登場します。