

5月 給食だより

一緒に食べよう！ 清瀬市立清瀬小学校
令和8年 4月 30日
校長 栄養士

～朝ごはんをしっかりと食べましょう～

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

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！



食欲がない時は、味噌汁やスープ・牛乳等がおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルを摂ることができます。



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。



～端午の節句について～



東日本

端午の節句は、邪気を払うとされる菖蒲（しょうぶ）やよもぎを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す。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、武者人形やかぶとを飾るようになりました。

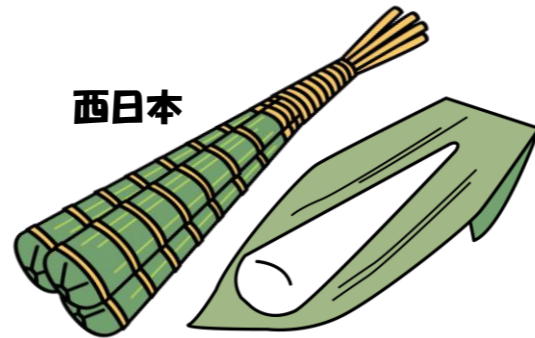
私も勉強不足でしたが、「端午の節句」と「こどもの日」は、本来は別の行事なんだそうです！

端午の節句では、行事食として「ちまき」が知られています。

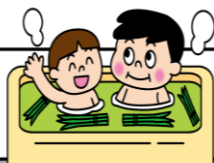
もち米や団子を、竹やササの葉等で包んで作ります。地域によって味や形は様々で、東日本では中華ちまき（おこわ）が、西日本では甘い団子が食べられています。

関東では、ちまきの代わりに「柏餅」を食べることも多いのですが、せつくなので5月7日の給食では、東日本の「中華ちまき」を作ります。

西日本



別名で「菖蒲の節句」と言います。



～新茶の季節です～

はちじゅうはちや 八十八夜

夏も近づく 八十八夜...
「茶つみ」の歌

立春から数えて 88日目のことだね
今年2月4日 立春
今年5月2日 八十八夜
立春から今日が 八十八夜なの

この日につんだ 新茶を飲むと 長生きするとも いわれています

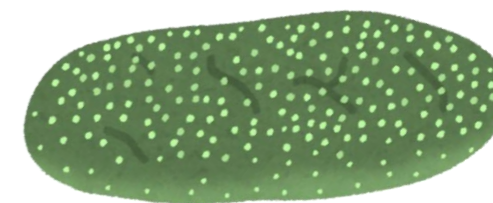
ささいな色！ あ、茶柱立った！
数日後...
さっといいこと たくさんあるわね

5月2日は「八十八夜」です。霜が降りなくなり、気候が安定する時期なので、昔から農作業を始める目安とされてきました。



5年生は毎年5月に、初めての調理実習として「お茶」を入れます。急須でお茶を入れる機会が少なくなっているため、この機会に、ぜひご家庭でもお茶を入れてみませんか？

給食では、5月12日に「お茶揚げパン」が登場します。実は、私の母校で人気だったメニューで、清小では初めて登場します。子供たちにも季節を感じて、楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。



今年の八十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。

～お茶に含まれる成分と健康効果～

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------