

5月給食だより

令和8年度5月号
清瀬市立清瀬第四小学校

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>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

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。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。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。



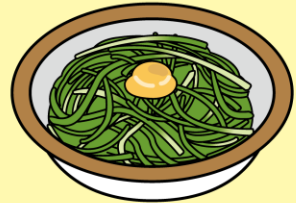
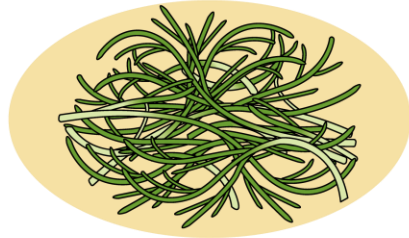
端午の節句の食べ物

<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さまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくると、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」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。</p>

端午の節句の各地のお菓子

<h3>べこもち</h3> <p>（北海道）</p>	<h3>べこもち</h3> <p>（青森県）</p>	<h3>ほう葉巻き</h3> <p>（長野県）</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>（新潟県）</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>（徳島県）</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>（長崎県）</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>（宮崎県）</p>	<h3>あくまき</h3> <p>（鹿児島県）</p>

おがひじき



やまがたけん きょうどりょうり
山形県の郷土料理

「おがひじきのからしあえ」

もともと海岸の砂地に育つ野草で、見た目が海藻のひじきに似ていることが名前の由来です。ほかに、「ミル」という海藻に似ていることから、「みるな」とも呼ばれます。主な産地は山形県で、江戸時代初期に現在の南陽市で栽培が始まったとされています。本来の旬は4～6月ごろですが、露地栽培とハウス栽培の組み合わせによって、ほぼ1年を通して出荷されます。シャキシャキとした食感を生かし、サッとゆでて、おひたしやあえ物、サラダにするのが定番ですが、味にクセがないので、炒め物や汁の実など、さまざまな料理に用いられます。栄養価が高く、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。

パナマ



サンコーチョ
とり肉と野菜を煮込んだスープ。



アロス・コン・ポヨ
中南米で親しまれるチキンライス。

正式名称：パナマ共和国 面積：約7.5万km²(北海道よりやや小さい)
人口：約451万人(2024年、世界銀行) 首都：パナマシティ

北アメリカ大陸と南アメリカ大陸をつなぐ地峡に位置し、西はコスタリカ、東はコロンビアと国境を接しています。国土のほぼ中央に、太平洋と大西洋（カリブ海）を南北につなぐパナマ運河（人工的に造られた水路）があり、世界の貿易において重要な役割を果たすとともに、その通行料がパナマの経済を支えています。ほかの中南米諸国と同様にスペインの植民地だったことから、公用語はスペイン語で、さまざまな民族や人種の人びとが暮らしており、食文化も多彩です。主食はお米ですが、日本のお米とは異なり、細長くて粘り気の少ないインディカ米が食べられています。おかずと組み合わせて食べるほか、炊き込みご飯で食べることも多く、とり肉を使った「アロス・コン・ポヨ」は、お祝いのときに欠かせません。

線でつなごう！ 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ	鰺	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰩	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	

こたえ
タイー鯛ー⑥ サワラーー鱈ー③ アジー鰺ー⑤
サヨリー細魚ー② カツオー鯉ー① ニシンー鰩ー④

