

# がつきゅうしょく 5月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります

ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



## ☆今月の献立

- 7日(火) たけのこご飯・さわらの照り焼き・野菜ときのこのみそ汁  
・・・旬の新たけのこをたっぷり使って、たけのこご飯を作ります。
- 22日(水) ダブルカレー・キャベツのマリネ  
・・・ダブルカレーは、ごはんにもカレー粉で黄色い色をつけた、石神井西小学校の人気メニューです。
- 31日(金) 麦ご飯・プルコギ・こんにゃくサラダ  
・・・プルコギは、韓国料理の中でも人気の、肉と野菜を甘辛のタレで炒めた料理です。

# 四季折々の行事食

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝い・お祭りのときなどに食べる特別な食事のことです。自然への感謝、家族の健康や幸せを願う気持ちなどが込められています。

○下記の行事食は一例で、地域や家庭によっても異なります。

<p><b>4月</b> *花見 (4月ごろ)</p> <p>花見弁当 花見団子</p>	<p><b>5月</b> *八十八夜 (5/2ごろ)</p> <p>新茶 *端午の節句・こどもの日 (5/5)</p> <p>ちまき かしわもち カツオ料理</p>	<p><b>6月</b> *夏越の祓 (6/30)</p> <p>水無月(京都の和菓子)</p>
<p><b>7月</b> *七夕 (7/7)</p> <p>そうめん *土用の丑の日 (7月下旬ごろ)</p> <p>ウナギ料理</p>	<p><b>8月</b> *盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16)</p> <p>精進料理</p> <p>※7/13~16に行方地域もある。</p>	<p><b>9月</b> *重陽の節句 (9/9)</p> <p>*十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15)</p> <p>月見団子 *秋の彼岸 (9/23ごろ) おはぎ</p>
<p><b>10月</b> *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13)</p> <p>月見団子 栗料理</p>	<p><b>11月</b> *七五三 (11/15)</p> <p>*亥の子 (11月ごろ※旧暦10月最初の亥の日)</p> <p>*新嘗祭 (11/23)</p> <p>亥の子もち 新米</p>	<p><b>12月</b> *冬至 (12/21ごろ)</p> <p>かぼちゃ・小豆料理 *大みそか (12/31) 年越しそば</p>
<p><b>1月</b> *正月 (1/1)</p> <p>お雑煮 *人日の節句・七草 (1/7)</p> <p>おせち料理 *小正月 (1/15)</p> <p>七草がゆ 小豆がゆ</p>	<p><b>2月</b> *節分 (2/3)</p> <p>恵方巻き *初午 (2月最初の午の日)</p> <p>福豆 いなりずし</p>	<p><b>3月</b> *上巳の節句・ひな祭り (3/3)</p> <p>ひなあられ ちらしずし *春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち</p> <p>ひしもち ハマグリのお汁</p>

学校給食では行事食を献立に取り入れ、日本の伝統行事や食文化を子どもたちに伝えています。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。初回引き落とし日は5月7日です。