

令和4年度



5月 給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれい
な季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴー
ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝
ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

はやね はやお
早寝・早起き
を心がける

あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

にっちゅう
日中は
元気に
体を動かす

「端午の節句」の行事食とは？

がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願っ
てお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武
者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」に
つかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や
「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



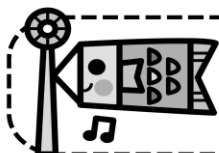
かしわもち

かしわの葉で、あん入りのも
ちをくるんだもの。カシワはブ
ナ科の落葉樹で、新しい芽が出るま
で古い葉が落ちないことから、「家
系が絶えない」という縁起を担いで
使われます。カシワがあまりない地
域では、サルトリイバラの葉が使わ
れることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米や
もち菓子を包んで蒸したものです。全国
各地で葉の種類や形の異なる、さま
ざまなちまきが作られています。最近
では、五目おこわを包んだ「中華ちま
き」が食べられることもありますが、
日本で古くから食べられて
きたちまきとは異なります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こど
ものは、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」日とされています。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ はるの旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</p>	<p>もも桃 とうもろこし すいか えだまめ枝豆 アジ なす トマト きゅうり</p> <p>夏の旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ みかん ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい</p> <p>冬の旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>にんじん さつまいも くり栗 きのこ ごぼう サンマ かき柿 ぶどう さといも</p> <p>秋の旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

給食食材の主な産地(4月)

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	ブロッコリー	香川県
キャベツ	神奈川県	白菜	茨城県	ねぎ	千葉県	小松菜	埼玉県
ごぼう	青森県	しめじ	長野県	大根	千葉県	デコポン	熊本県
米	秋田県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	卵	群馬県

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6日(金)です。