



令和3年4月28日
練馬区立旭丘小学校

端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

5月の給食目標は、『時間を守って食事をしよう』です。

新しい学年になって一か月がたちました。新しい学年で給食のきまりは、きちんと覚えられましたか？今月は、そのきまりをもう一度見直して、時間を守って食事をするのが目標です。きめられた時間内で給食を食べ終わるように、みんなで協力して給食の時間を過ごしましょう。



今月の献立から

春キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎ、初がつお、よもぎなど、季節のおいしい食材を献立に取り入れています。旬のおいしさを味わいましょう♪

6日(水) ☆ **こどもの日の献立** ☆

「中華おこわ」は、もち米入りのちまき風ご飯です。「竹輪の二色揚げ」は、竹輪にお茶とカレー粉の衣をそれぞれまぶして油で揚げます。

21日(金) ☆ **初がつおの揚げ煮** ☆

かつおの旬は春と秋の年2回あります。春が旬の「初がつお」は、脂が少ないので加熱するとパサパサしやすいですが、油で揚げて、甘じょっぱいたれと白ごまをからめて作ります。子どもたちがおいしく食べられるように、調理法を工夫しています。

27日(木) ☆ **抹茶ゼリー** ☆

5月は新茶の季節です。5月1日は「八十八夜」といい、立春から数えて88日目です。「茶摘み」の歌詞にもあるように、八十八夜は新茶の芽を摘む時期です。一年中お店で売っているお茶ですが、お茶にも旬があります。



保護者の方へお願い

- ☆ ランチョンマット、マスク、ハンカチを、毎日必ず持たせてください。
- ☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。5月の引き落とし日は、**5月6日(木)**です。(4、5月分が引き落としになります)

