

# 5月給食だより



平成 31 年 4 月 26 日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

気候が穏やかな、過ごしやすい季節になりました。一方で、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時には、こまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、体調を整えることも大切です。



## 5月5日は端午の節句です ～日本に伝わる行事食～

<p><b>4月</b> *花見 (4月ごろ)</p> <p>はなみ かつ はなみべんとう 花見弁当</p> <p>はなみだんご 花見団子</p>	<p><b>5月</b> *八十八夜 (5/2ごろ)</p> <p>はちじゅうはちや しんちゃ 新茶</p> <p>*端午の節句・ こどもの日 (5/5)</p> <p>ちまき かしわもち</p> <p>ひょうろ カツオ料理</p>	<p><b>6月</b> *夏越の祓 (6/30)</p> <p>なごし ほうえ み なつききょうと わがし 水無月 (京都の和菓子)</p>
<p><b>7月</b> *七夕 (7/7)</p> <p>たなばた そうめん</p> <p>*土用の丑の日 (7月下旬ごろ)</p> <p>うし ウナギ料理</p>	<p><b>8月</b> *五蘭盆会 (旧盆・8/13~16)</p> <p>うらぼんえ おこな お盆</p> <p>しょういんりょうり 精進料理</p> <p>※7/13~16 に行う地域もある。</p>	<p><b>9月</b> *重陽の節句 (9/9)</p> <p>ちゅうよう せきく せきかしゅ 菊花酒</p> <p>*十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15)</p> <p>しゅうごや かつ せきつれき つきみだんご 月見団子</p> <p>さと 里いも りょうり 料理</p> <p>*秋の彼岸 (9/23ごろ) おはき</p>
<p><b>10月</b> *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13)</p> <p>じゅうさんや つきみだんご 月見団子</p> <p>くりりょうり 栗料理</p>	<p><b>11月</b> *七五三 (11/15)</p> <p>しちごさん ちとせあめ 千歳飴</p> <p>*亥の子 (11月ごろ※旧暦10月) さいしよひ 最初の亥の日</p> <p>*新嘗祭 (11/23)</p> <p>い ぬい なめ さい 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・ あずきりょうり 小豆料理</p> <p>*大みそか (12/31)</p> <p>おと 年越しそば</p>
<p><b>1月</b> *正月 (1/1)</p> <p>しょうがつ お雑煮</p> <p>*人日の節句・ ななくさ 七草 (1/7)</p> <p>おせち料理 こしょう かつ 小正月 (1/15)</p> <p>あずき 小豆 七草がゆ</p>	<p><b>2月</b> *節分 (2/3)</p> <p>せつぶん えほうま 恵方巻き</p> <p>ふくまめ 福豆</p> <p>*初午 (2月最初の午の日) はくさい</p> <p>いなりすし</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 すし</p> <p>ひしもち ハマグリの潮汁</p> <p>*春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち</p>

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、男の子の健やかな成長と幸せを願って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ります。そして、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

このように、日本には古くから伝わる行事食があります。行事食は、季節の節目となる日や、お祝い、お祭りの時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。

学校給食でも、行事食を献立に取り入れ、日本の伝統行事や食文化を伝えていきます。



※上記の行事食は一例で、地域や家庭によっても異なります。

### <5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	青森県	じゃがいも	長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都 群馬県 茨城県 千葉県
しょうが	高知県	セロリ	愛知県 静岡県	キャベツ	練馬区 愛知県 神奈川県	テンゲン菜	茨城県
にんじん	徳島県 静岡県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	千葉県 神奈川県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 佐賀県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県 千葉県	にら	群馬県 栃木県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	長崎県 鹿児島県	グリーンアスパラガス	栃木県 岩手県	グリーンピース	鹿児島県 長崎県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
れんこん	茨城県	はくさい	茨城県	でこぼん	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 茨城県 青森県