


きゅうしょくだより 5月

令和8年4月30日
練馬区立北町西小学校

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。この時期は朝晩の気温の変化が大きく疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークでお休みが入りますが、休日も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛け、5月も元気に過ごしましょう。





夏も近づく八十八夜〜♪

2月4日の立春から数えて88日目にあたる日が八十八夜で、今年は5月2日です。季節の変わり目で注意が必要な農家の人たちのために作られた日で、八十八が「米」を連想させることから田植えの準備をする自安としました。

また、八は末広がりで縁起が良いことから、この日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言われています。

1日は「お茶ふりかけ」を提供します。



端午の節句（こどもの日）

5月5日は一年に5回ある節句の一つ端午の節句です。大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えのお祭りが結びついたと言われているそうです。

江戸時代になると男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲湯に入ったり、ちまきやかきわもちを食べて災いを払い、健やかな成長を願います。

ちまきは中国から伝わったもので昔にくるまれています

かしの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないで、跡継ぎが絶えないようにとの意味があります。


給食ではなぜ毎回「牛乳」が提供されるの？

小学生のみなさんは今、成長期で体が大きくなる時期です。歯や骨を作る栄養素が「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆や豆腐などの大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。

小学生の1日のカルシウム摂取量は550〜750mlです。練馬区の給食では1日の摂取量の1/2を摂れるように献立を立てています。そのためカルシウム量が多い牛乳が毎日提供されています。また、カルシウムは体への吸収率が低いので、いろんな食品から積極的に摂ることが大切です。

カルシウム

が多く含まれている食品





4月の給食の主な食材産地



- | | | | |
|-----------|------------|--------------|--------------|
| ごぼう…青森県 | キャベツ…神奈川県 | じゃがいも…鹿児島県 | レモン…愛媛県 |
| きゅうり…埼玉県 | さといも…埼玉県 | たけのこ…九州・四国地方 | きよみオレンジ…愛媛県 |
| だいこん…千葉県 | もやし…栃木県 | たまねぎ…北海道 | |
| さつまいも…茨城県 | ねぎ…千葉県 | にんじん…徳島県 | ぶたにく…茨城県 |
| かぶ…千葉県 | さやえんどう…愛知県 | えのきだけ…長野県 | とりにく…宮崎県・岩手県 |
| にんにく…青森県 | セロリ…長野県 | ほうれんそう…茨城県 | ぎゅうにく…栃木県 |
| しょうが…高知県 | れんこん…茨城県 | こまつな…埼玉県 | |

