

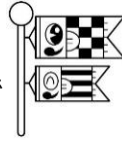
# 5月給食だより

家庭数配布

令和8年4月30日  
練馬区立春日小学校

新しい学年も1か月が経ち、新緑のまぶしい季節になりました。

この時期は朝晩の気温の変化が大きく、新しい生活の疲れも出てくる頃です。ゴールデンウィークで休みもありますが、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。



## 食べ物の「旬」知り、季節を味わおう！

「旬」とは食べ物が良く育ち、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質改良、海外からの輸入などによって一年中食べられるものもありますが「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徴があります。季節の行事にも「旬」は大きく関係しています。給食では地場産物を使用したり、季節の果物で「旬」をお届けしていきます。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しょう。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>春の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>夏の野菜は、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>清見 アジ トマト なす</p> <p>夏の野菜は、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>アサリ いちご</p> <p>春夏</p>	<p>きのこ ごぼう さつまいも 栗</p> <p>秋の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 ほうれん草 ねぎ</p> <p>冬の野菜は、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>サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>アサリ いちご</p> <p>春夏</p>	<p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

## 5月5日 こどもの日



5月5日は「端午の節句」です。年に5回ある節句(季節の変わり目の行事)の1つで、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いわれています。江戸時代に男子の成長を願う日とされるようになり、こいのぼりやかぶとを飾ってお祝いします。こどもの日には「かしわもち」を食べる風習がありますが、かしわの葉は新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので「子孫

繁栄」の縁起を担ぎ、子どもの健やかな成長を願う意味が込められています。また菖蒲湯に入る風習は、菖蒲の独特の香りが邪気を払うことに由来します。



## 夏も近づく八十八夜〜♪

2月4日の立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。



今年5月2日で、「八十八」の字が漢字の「米」を連想させることから、農家の人が田植えの準備をする目安の日になっています。「八」は未広がり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。お茶に含まれる渋み成分のカテキンには生活習慣病を予防する効果があり、またうま味成分のテアニンにはリラックス効果があるといわれています。お茶を飲みながらゆっくり過ごすのも良いですね。

## 4月に使用した給食食材の産地

ぎょうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・北海道	グリピース: 鹿児島県
こめ: 岩手県(ひとめぼれ: 特別栽培米)	たけのこ: 福岡県・熊本県・鹿児島県
にんじん: 徳島県・静岡県	じゃがいも: 鹿児島県
たまねぎ: 長崎県・北海道	こまつな: 東京都・茨城県
きやぶつ: 愛知県	きよみ: 清美オレンジ: 愛媛県
だいこん: 千葉県・茨城県	さといも: 埼玉県
ごぼう: 青森県・埼玉県	さといも: 埼玉県
	セロリ: 福岡県
	きゅうり: 千葉県
	鶏肉: 宮城県・岩手県
	豚肉: 茨城県
	鶏卵: 栃木県



げんきのもと

朝ごはんを食べて登校しよう!

