

# 5月 給食たより

令和 8 年 4 月 3 0 日  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 橋口 直美  
栄養士 本間 明日香

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食 き じかん た を決まった時間に食 べましょう。</p> <p>しゅしょく しゅざい ぶくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養 ととの のバランスが 整 いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ からだ つか で こころ がけましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる 習慣をつけ ると、生活リズムが 整 いや、1日を気持 ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体 をうご 動かしましょう。</p> <p>てきと うんどう しよくし かん 適度な運動は、食事をおいしく感じ たり、質のよい睡眠につながったりと、 いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ごはん 御飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝御飯をしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

### 端午の節句の食べ物

#### ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

#### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

#### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけ、た縁起物として、旬の初ガツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するように願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。



5月は、端午の節句やゴールデンウィーク、そして運動会と、行事が盛りだくさんです。疲れが出やすい時期に加え、運動会に向けての練習も本格的に始まります。本番まで元気に頑張れるように、毎日しっかり食べましょう！



1日(金) 『端午の節句献立』  
「端午の節句」には、かぶとを飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりして、お祝いします。給食では、ちまきの中身に入っている「ちゅうかおこわ」を作ります。デザートは「みたらしだんご」です！たくさん食べて元気に大きく成長してくださいね！

29日(金) 『運動会頑張れ献立』  
運動会に向けて毎日頑張っているみなさんへ、給食室から人気メニュー「ジャンボぎょうざ」のプレゼントです！全力を出せますようにの気持ちを込めて、一つ一つ丁寧に包みます♪もりもり食べて元気に本番を迎えましょう！

