

5月給食だより

令和8年5月号
品川区立小山小学校
校長 森田 佳之
栄養士

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。屋外での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただお昼ごはんを食べるだけの時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で味わいながら学ぶ時間です。学校では、ぱくぱくメモで料理や食材の紹介をしたり、「どんな味がするかな?」と声をかけたりしています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものです。給食では、旬の食材や、様々な食材・料理を取り入れているので、子どもたちの食の世界が広がるきっかけに少しでもつながると良いと思います。



5月5日は、端午の節句

かしわもち(柏餅)豆知識

7日の給食では、端午の節句献立として給食室でひとつずつ竹の皮におこわを包んで蒸した「ちまき」をつくります。

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。小山小学校の校歌や校章にも柏の葉がつかわれています。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



どんなものを食べてきましたか?

味覚は学習するもの~

下にある食べ物を「◎よく食べる」「○ときどき食べる」「△あまり食べない」「×食べたことがない」に分けてみましょう。

- | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トマト | <input type="checkbox"/> ミニトマト | <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> レタス | <input type="checkbox"/> セロリ | <input type="checkbox"/> パセリ |
| <input type="checkbox"/> 青じそ(大葉) | <input type="checkbox"/> ピーマン | <input type="checkbox"/> ねぎ | <input type="checkbox"/> もやし | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> なす |
| <input type="checkbox"/> ほうれん草 | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> 大根 | <input type="checkbox"/> キャベツ | <input type="checkbox"/> かぶ | <input type="checkbox"/> ごぼう |
| <input type="checkbox"/> こまつ菜 | <input type="checkbox"/> いら | <input type="checkbox"/> さやえんどう | <input type="checkbox"/> はくさい | <input type="checkbox"/> たけのこ | <input type="checkbox"/> れんこん |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリー | <input type="checkbox"/> チンゲン菜 | <input type="checkbox"/> カリフラワー | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> にんにく | <input type="checkbox"/> みょうが |
| <input type="checkbox"/> アスパラガス | <input type="checkbox"/> さやいんげん | <input type="checkbox"/> ふき | <input type="checkbox"/> しいたけ | <input type="checkbox"/> ぶなしめじ | <input type="checkbox"/> なめこ |
| <input type="checkbox"/> かぼちゃ | <input type="checkbox"/> オクラ | <input type="checkbox"/> うど | <input type="checkbox"/> じゃがいも | <input type="checkbox"/> さつまいも | <input type="checkbox"/> さといも |

給食では、みなさんがさまざまな味に出会う機会をできるだけたくさん提供することを心がけています。

今月の献立の中から

★11日 2年生グリーンピースのさやむき

11日の給食では、春に旬をむかえるグリーンピースを使った「ピースごはん」が登場します。今回給食で使うグリーンピースは、2年生がさやをむいて実を取り出します。朝早く届く新鮮なグリーンピースは、全校分で8kgもあります。2年生のみなさん、おいしいピースごはんづくりのお手伝いをお願いします☆

