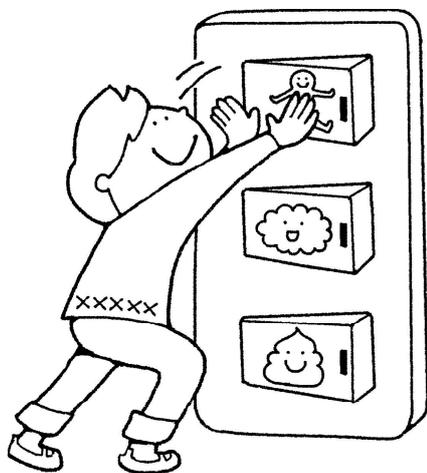


# 給食だより

令和6年4月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜 康史  
栄養士 木澤 祐子

新年度が始まり一か月が経ちました。1年生も給食準備や片付けが上手にできるようになってきました。新しい学年やクラスに慣れるとともに、疲れが出てくる時期でもあります。疲れたら早めに休み、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン

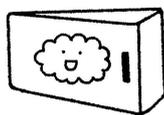


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## ☆5月の給食目標 身支度や配膳をしっかりとしよう☆

### 給食当番は身支度も大切なお仕事です

★マスクは鼻まで  
おおいましょう

★三角巾は髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

★給食当番はクラス全員の給食を  
扱う大事な仕事です。

クラスみんなのために、給食当番は  
きちんとエプロンを身に付け、配る前には  
特に丁寧に手を洗いましょう。

★つめは短く切りましょう



●保護者のみなさま、エプロン・三角巾のご協力ありがとうございます。最初は着るのに手間取っていた子も一週間かけてどんどん上手になっていきました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



# 5月のこんだてから



## 1日(水) 八十八夜の行事食

立春から数えて88日目を八十八夜と言ひ、今年(ことし)は5月1日にあたります。この日に摘んだ新茶(しんちゃ)を飲むと病氣(びょうき)にならないといわれています。子どもたちの健康(けんこう)を願ひ、抹茶(まっちゃ)の cupcakes を作ります。

## 2日(木) 端午の節句の行事食

5月5日は端午(たんご)の節句(せっき)です。こいのぼりや兜(かぶと)を飾り、ちまき(ちまき)や柏餅(かしわもち)を食べて、男(おとこ)の子(こ)の健やか(すこ)な成長(せいちょう)と立身出世(りっしんしゅっせ)を願う行事(ぎょうじ)です。ちまきをイメージして中華風(ちゅうかふう)のおこわ(おこわ)を作ります。

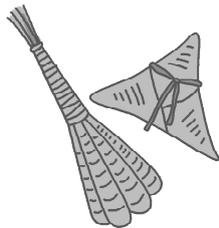
## 17日(金) 郷土料理 高知県

かつお飯(めし)は、高知県(こうちけん)の郷土料理(きょうどりょうり)です。高知県(こうちけん)の特産品(とくさんひん)である生姜(しょうが)とかつおを甘辛(あまから)く煮(に)たものをご飯(ごはん)と混ぜた料理(りょうり)です。土佐(とさ)の漁師町(りょうしまち)で、タタキ(たたく)や刺身(さしみ)で食べた後(あと)、残(のこ)ったかつおでつくった(つく)りかたです。

## 端午の節句と食べ物・行事



ちまき



中国(ちゅうごく)から伝えられた端午(たんご)の節句(せっき)のお供(とも)えもので、笹(さ)でもち米(こめ)を包んで(つつ)作ります。形(かたち)や中身(なかみ)もいろいろです。

5月5日(ごご)は端午(たんご)の節句(せっき)です。行事食(ぎょうじしょく)にこめられた昔(むかし)のひとの思い(おも)をし(し)りましょう。

しょうぶ湯



その名(な)が「尚武(しょうぶ) (武芸(ぶげい)にいそむ)」にも通(つう)じる、薬草(やくそう)のショウブ(しょうぶ)の葉(は)をお風呂(お風呂)に入れて健康(けんこう)を願(ねが)います。

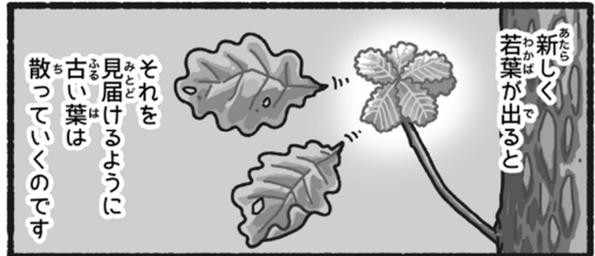
## かしわもちの由来



端午(たんご)の節句(せっき)に食べる(たべ)るかしわもち(かしわもち)には、かしわ(かしわ)の木の葉(は)が使(つか)われます。



かしわの葉(は)はほか(ほか)の木の葉(は)と違(ちが)い枯(か)れても枝(えだ)に残(のこ)ります。



新しく(あたら)しく若葉(わかば)が出(で)ると、それを(それを)見届(みとど)けるよう(よう)に古(ふる)い葉(は)は散(ち)ってい(い)くのです。



昔(むかし)の武士(ぶし)の家(いえ)では、この若葉(わかば)を赤(あか)ちゃん(あかちゃん)にた(た)とえて、跡(あと)づぎの子(こ)が元(もと)気に育(そだ)つのを、見届(みとど)けられるよう(よう)に、かしわの葉(は)を使(つか)うよう(よう)になりました。

## 給食

から

4月12日(ご)から1年生(ねんせい)の給食(きゅうしょく)が始(はじ)まりました。

1年生(ねんせい)のみなさん(みなさん)は、担任(たんにん)の先生(せんせい)のお話(おはなし)をよく聞(き)き、よく味(あじ)わって食(た)べてくれていました。

給食(きゅうしょく)の時間(じかん)は、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スのとれた献立(けんりつ)を毎日(まいにち)おいしく、そ

してしっかり食(た)べてもらうこと(こと)はもちろ(ちろ)んですが、食(しょく)事前(じまへ)の手洗(てあら)い、盛りつけ(はいぜん)と配膳(あとかたづ)後(あと)、1つ(ひとつ)ひとつ(ひとつ)子ども(こ)たち(たち)にとってたいせつ(たいせつ)な配膳(べんきよう)時間(じかん)です。2年生(ねんせい)から6年生(ねんせい)のみなさん(みなさん)もあたら(あたら)しい教室(きょうしつ)で上手(じょうず)に配膳(はいぜん)して、よく食(た)べてくれていました。