

5月給食たより

令和8年度
調布市立富士見台小学校
校長 栄養士 小高 弘美
5月号
小学校 子杏

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>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

新茶の季節です！



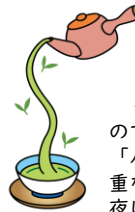
5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

今月の献立紹介



1日（金）「抹茶プリン」

今年の八十八夜は、5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや末広りの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日は八十八夜にちなんで、デザートに抹茶を使った抹茶プリンを作ります。



5月5日 端午の節句



かしわもち



7日（木）「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。富士見台小学校の正門に立っているかしわの木にも、葉がたくさんついています。給食では、7日に「かしわもち」を提供します！



20日（水）韓国料理「コンナムルパブ・ヤンニョムチキン」

給食では、世界のさまざまな料理を提供します。この日は日本のお隣にある韓国の料理を提供します。給食を通して世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めていって欲しいと思います。



27日（火）「木島平村のアスパラサラダ」

長野県木島平村は調布市の姉妹都市です。富士見台小学校の給食では木島平村で育った新鮮な野菜やきのこ、お米などを使用します。木島平村は、日本でも有数の豪雪地帯で、昼夜の寒暖差が大きくおいしいアスパラガスの生産に適しています。雪国のアスパラは冬の間中、ずっと雪の中で寒さに耐え、その結果、ギュギュッと糖度が増します。そして、アスパラが一番おいしい季節が春！冬の間、栄養を蓄えたアスパラは、とっても甘くてやわらかいです。春一番のアスパラは、食べ逃すと後悔するくらいのおいしさです！この日は木島平村のアスパラを使ったサラダです。



★給食の写真について★

富士見台小学校のホームページに毎日給食の写真をUPしています。こちらのQRコードからご覧ください。