

令和7年5月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

気温が高くなり、半袖で過ごせる日が増えてきました。

まだ暑さに体が慣れず、例年、5月から熱中症になるリスクが高まります。

普段と同じように過ごしていても、気温の上昇に伴い、いつもよりも汗をかくため、こまめに水分補給をして、体調を崩さないように気をつけましょう。



今年、長野県木島平村との姉妹都市盟約40周年

木島平村も村制70周年



令和7年4月1日に、調布市制70周年を迎えました。

今年、もう1つお祝いすることがあります。

それは、調布市と長野県の北部に位置する木島平村が姉妹都市になって、

ちょうど40年！

昭和60年8月1日に教育・文化・スポーツ・産業など、様々な分野における両市村の

発展を目指して姉妹都市盟約を結びました。

木島平村は、積雪期間が年間110日と、1年の3分の1が雪に覆われます。

調布市では、市立中学校の1年生が、2泊3日のスキー教室で、木島平村を訪れます。

木島平村は、寒暖の差が大きく、農作物の栽培に適していて、とりわけ、特Aコシヒカリの

「木島平米」やアスパラガス、ズッキーニなどが有名です。（参考：調布市ホームページ）

木島平村の食材は、調布駅近くの「新鮮屋」というアンテナショップで購入でき、杉森小学校の

給食も、新鮮屋から旬の野菜や果物を購入しています。

今月は、アスパラガス、生きくらげ、なめこ、ぶなしめじ、えのきだけ、米を届けられています。

知っていますか？調布市の食器のヒミツ

給食で使っている食器は、絵や柄のない無地のものに緑色の縁取りがしてあります。

ところが、ふだん汁ものを入れる深めのお皿をよく見てみると、外側にピンク色の花が描かれているものがあります！！



実は、この花は、調布市の花である「百日紅」です。

学校に数枚しかなく、（正確な数はわかりませんが、1枚は見つけました）

手にした人には何かいいことがある！なんて噂もあるそうです。探してみてくださいね。

※ 百日紅は品川通りに街路樹として植えられています。

「木登りが上手なサルも、滑って登れない」ので、「さるすべり」と言うそうです。

幹がツルツルしているか、本物を見に行ってみましょう！

今月の献立紹介

2日（金）端午の節句（5日）にちなんで「中華ちまき」



5日は「端午の節句」です。中国では、縁起が良いとされる奇数（1、3、5、7、9）が2つ重なる日（節句）に災いが起こらないように様々な儀式が行われていました。

端午の節句には、門に菖蒲を飾ったり、ちまきをお供え物として川に投げ入れたりします。みんなで中華ちまきを食べて健やかな成長を願いましょう！

7日（水）フックメニュー「よもぎだんご」

（参考：『よもぎだんご』（絵・文：さとう わきこ）

ばばあちゃんのおうちの庭で、子どもたちがどろだんごを作っています。

それを見た、ばばあちゃんが「本物のだんごが食べたいね。よもぎだんごを作ろう！」と声をかけ、よもぎを採りに行くことに…。

給食では、よもぎの粉と白玉粉、上新粉を使ってよもぎだんごを作ります。

9日（金）1年生 そら豆さやむき「塩茹でそら豆」



1年生にグリーンピースより大きいそら豆のさやむきを手伝ってもらいます。

1つのさやに、そら豆は何粒入っているのでしょうか？

どんな香りがするのでしょうか？

手ざわりは？「そらめくんのベッド」のさわり心地を体験してみよう！

12日（月）旬のグリーンピースを使った「ピースごはん」



ふだんは彩りのために冷凍のグリーンピースを使うことが多いのですが、今しか味わえない生のグリーンピースはいい香りがして、苦手な子どもも抵抗なく食べられると思います。

この日は、八百屋さんから、さやつきのグリーンピースを納品してもらい、「給食室」で、全校分のさやむきをします！

さて、全部で何粒になるのでしょうか…。

19日（月）食育の日「まごわやさしい」



毎月19日は食育の日です。

健康づくりによいとされる食材は、「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、椎茸（きのこ類）、芋」の頭文字をとって「まごわやさしい」と言われています。

給食にどの食材が入っているか、確認してみましょう！

27日（火）日本味めぐり「東京都」



日本各地の郷土料理や特産品を給食で紹介する日本味めぐり。

給食を食べながら、ついでに、社会科の勉強もできてしまうかも！？

初めての日本味めぐりは、私たちが住んでいる「東京都」。

都会の印象が強い東京都ですが、東京都ではあさがゆれ、古くから「深川めし」として親しまれてきました。奥多摩には自然が多く残り、わさびも栽培されています。