



5月 給食たより

令和 8年 4月 28日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
栄養士 岩崎 可愛

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と、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葉があるように、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> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます
--	--	--	--	---

※とり過ぎに注意が必要です。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、子ども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

<h3>ちまき</h3> <p>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。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。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>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」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カ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、かつおのぼり掲げる所もあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>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と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>

端午の節句の各地のお菓子

<h3>べこもち</h3> <p>(北海道)</p>	<h3>べこもち</h3> <p>(青森県)</p>	<h3>ほう葉巻き</h3> <p>(長野県)</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>(新潟県)</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>(徳島県)</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>(長崎県)</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>(宮崎県)</p>	<h3>あくまき</h3> <p>(鹿児島県)</p>



野菜を食べよう！
手作りドレッシング バリエーション♪
《》は、ドレッシングに合わせる
おすすめの食材です。



おお
大きくなあれ



タケノコはとても成長が早く、
およそ1ヵ月で竹になります。

※種類によっても違います。

韓国風ドレッシング

《茹でもやしや、ワカメなどに》

- おろしにんにく…1片分
- ごま油 …大さじ 1/2
- 白ゴマ …大さじ 1
- 酢 …大さじ 1
- しょうゆ …大さじ 1
- 砂糖 …大さじ 1/2
- 塩 …小さじ 1/4
- 粉唐辛子 …少々

サウザンドレッシング

《サラダ、サンドイッチなど》

- マヨネーズ 1/2 カップ
- 玉ねぎみじん切り 大さじ 1
(水にさらして絞る)
- ピクルスみじん切り 大さじ 1
- ゆで卵みじん切り 1/2 個分
- ケチャップ 大さじ 1 と 1/2
- パセリみじん切り 大さじ 1

梅肉ドレッシング

《かぶ、大根、長いもなどに》

- 梅干 …中 2 個
(種を除いてきざむ)
- 酢 …小さじ 1
- みりん …大さじ 1
- 砂糖 …大さじ 1
- だし汁 …大さじ 1

★給食ではドレッシング類も、一度加熱してから使用します。家庭ではそのまま混ぜるだけでもおいしく召し上がれますが、保存には向きませんので、ご注意ください。

にんじんドレッシング

《生野菜などに》

- おろしにんじん…1/4 本
- おろしにんにく …少々
- カレー粉 …小さじ 1/2
- 酢 …大さじ 3
- オリーブオイル…100cc
- 砂糖 …小さじ 1/2
- 塩 …小さじ 1/2
- こしょう …少々

5月のこんだて表

月	火	水	木	金
 朝ごはんをしっかりと食べよう！ 食事の前に手を洗おう！	 体温チェック！	 熱中症を勝とう！ 早おき早ねで生活リズムを整えよう 朝ごはんは必ず食べよう こまめに水分補給しよう		1日 ごはん 家常豆腐 パリパリサラダ いちごゼリー
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 ゆかりごはん かつおの野菜あんかけ たけのこと若布の炒め煮 抹茶プリン 端午の節句 こんだて	8日 ごはん 豆腐ハンバーグ 梅のり和え さつま芋の甘煮
11日 食パン+ママレードジャム 鶏肉とポテトのクリーム煮 春キャベツとパンネのペペロンチーノ パイン缶	12日 ごはん 白身魚フライ とり肉とポテトのアンجلس 海藻サラダ	13日 麦ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ グレープフルーツ	14日 ごはん 塩マーボー豆腐 わかめサラダ 大学芋	15日 ごはん 豚のすき煮 キャベツのおかか和え オレンジゼリー
18日 ごはん 魚のねぎソースかけ ツナとブロッコリーの ごま和え ガーリックポテト	19日 ごはん 高菜と豚肉の炒め物 タイピーエン スイートポテト(卵・乳・小麦なし) 熊本県産野菜	20日 わかめごはん ししゃものからあげ カレー肉じゃが 大根サラダ	21日 ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 中華和え 杏仁豆腐	22日 ごはん ほっけの塩焼き ちくぜん煮 変わり白和え
25日 ごはん 春巻き 豚肉となすの味噌炒め パインゼリー	26日 パセリごはん さばのタンドリーグリル ブロッコリーのソテー コールスローサラダ	27日 プレーンパン ミートボールのトマト煮 ツナとマカロニのサラダ フルーツヨーグルト	28日 ごはん いかメンチカツ キャベツのさっぱり和え 南瓜の洋風煮	29日 ごはん 肉団子の甘酢あん 野菜炒め 乳乃豆腐

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※ 水筒・はし・スプーン等は各家庭からの持参をお願いします。