

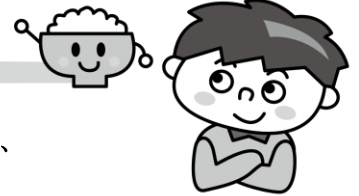


5月給食だより

令和6年5月8日
北区立堀船中学校
校長 阿久津 光生
栄養士 青木 真歩



生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。生徒たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出てくるころでもあります。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



| | | | | |
|---------------------|---|-------------------|----------------------|--|
| <p>お起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事を決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|---------------------|---|-------------------|----------------------|--|

学校給食の食事内容について

学校給食の食事内容について



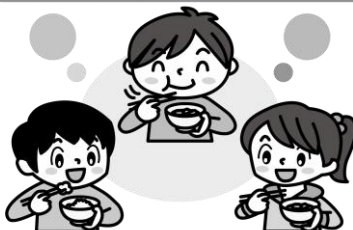
給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
(七草の節句)

七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、トケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

3/3
上巳の節句
(桃の節句)

はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れてたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

7/7
七夕の節句
(笹の節句)

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9
重陽の節句
(菊の節句)

菊花酒、きく料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

今月の給食紹介

- 5/9 とりめし(長崎)…おもてなし用の混ぜご飯で、長崎の一部地域では鶏を「とい」と言うことから、「といめし」とも呼ばれるようです。
- 5/9 切り干し大根の煮物(栃木)…冬の栃木では空っ風がよく吹き、切り干し大根などの乾物がよく作られてきました。
- 5/20 鬼まんじゅう(愛知)…腹持ちが良い上に安価なおやつとして重宝されていました。

- 5/22 しょいめし(滋賀)…祭りの際にも食べられていたことから、「わっしょい」の「しょい」をかけて名付けられたと言われているそうです。
- おすわい(富山)…お祝い事にかかせないおかずですが、家庭で日常的にも食べられています。
- 5/29 豆ご飯(和歌山)…和歌山は全国有数のエンドウ豆の産地です。給食では、手に入りやすいグリーンピースを使用する予定です。