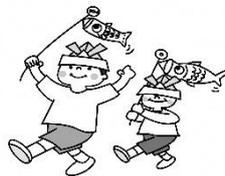


# 給食だより



家庭数配布

令和6年4月30日  
北区立十条小学校  
栄 養 士

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1か月がたち、新しい学年やクラスの生活にも慣れてくる頃ですね。

5月は新しい環境にも慣れると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように心掛けましょう。

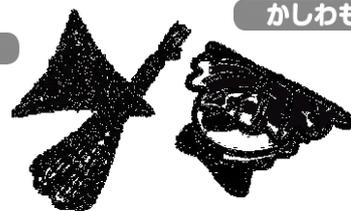
## がついつか 5月5日は こどもの日 です!

「こどもの日」は昔から、男の子の成長を祝う「端午の節句」の日でもありました。「端午の節句」は「端」＝「はし」、「午」＝「うま」という意味で、昔のこよみで5月の一番はじめの午の日に行われていました。それから「午」＝「ご」＝「5」となり、5月5日が「端午の節句」になったそうです。

この日にいただくものが「ちまき」や「かしわもち」です。どちらも中国から伝わってきた食べ物で、ちまきは病気が悪いことを追い払う力があるとされています。

かしわもちを包むかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので、「家が絶えず続く」として縁起がよいといわれています。

ちまき



かしわもち

## 1学期の給食が始まりました!

新しい学年、クラスになってから1か月が経ちました。クラス全体で「食缶を空にしよう!」と、子供同士で声かけしているのを見て、嬉しい気持ちになりました。

今回は1年生の様子をお伝えします。準備も食べるときも静かで立派です。苦手なものがあっても、ひとくちは食べようと頑張っている姿も見られます。おはしも上手に使えています。さすが1年生ですね!



全部食べました!



こぼさないように慎重に運んでいます!

## <今月の給食よ!>

- ・1日(水) 八十八夜  
抹茶を使ったチーズケーキを作ります。
  - ・7日(火) 端午の節句(5月5日)  
端午の節句をお祝いして、中華おこわを作ります。
  - ・10日(金) 熊本県の郷土料理  
タイピーエンは春雨を使った麺料理です。
  - ・13日(月) アメリカ料理  
ジャンバラヤはスペイン料理のパエリアがもとになっています。
  - ・16日(木) インド料理  
サモサはインドの料理です。給食ではツナを具に使い、餃子の皮で包むちょっと変わったサモサです。
  - ・21日(火) ピースそばごはん  
今が旬のグリーンピースを使います。1年生がさやむきをする予定です。
- ほかにもかつおや山菜など旬の食材をたくさん使います!