

# 5月給食たより

令和5年 4月 28日  
品川区立 宮前小学校  
校長 今村 剛司  
栄養士

新年度が始まり、約1ヶ月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきた頃だと思えます。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、十分な睡眠と目覚めの朝食で、生活リズムを整えましょう。

## \*正しい給食マナーを身に付けよう\*

5月の給食目標は、「正しい給食マナーを身に付けよう」です。給食のマナーを身に付けることは楽しく気持ちよく食事をするにつながります。毎日の給食の時間で身に付けるように心掛けましょう。特に食べるときの姿勢と食器具の持ち方は重要です。悪い姿勢で食べることにより、胃や腸が圧迫されて、消化が悪くなります。また、箸や茶碗を正しく持つことで、食べこぼしが少なくなり、食器具も落とさずに食べることができます。

～気持ちの良い給食の時間にするために～

- ① 給食の前に机の上を片付け、せっけんを使ってきれいに手を洗う。
- ② 感謝の気持ちを込めて「いただきます。」「ごちそうさまでした。」の挨拶をする。
- ③ みんなで協力し、配膳・後片付けを行う。
- ④ 食器は正しく並べる。…主食のごはんは左、汁物は右に置く。
- ⑤ 良い姿勢で食べる。…背もたれに寄りかからないようにして椅子に深く座り、両足を床につける。
- ⑥ お箸や食器を正しく持って食べる。  
★お箸が苦手な人はお家で練習しましょう。



## \*端午の節句\*



5月5日はこどもの日、端午の節句です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、厄除けの行事でした。端午というのは、もとは月の端（はじめ）の午（うま）の日という意味で5月に限ったものではありませんでした。しかし、午（ご）と五の音が同じなので毎月5日を指すようになり、やがて5月5日になったと言われています。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、ちまきやかしわ餅を食べたりします。

### ●端午の節句にまつわる食べ物●

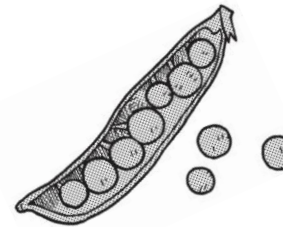
- ・ちまき…ちまきを食べる文化は端午の節句とともに中国から日本に伝わりました。給食では5月1日（月）にちまきを出す予定です。給食室で豚肉や野菜の入ったもち米を竹の皮で一つ一つ包んで蒸します。
- ・かしわ餅…かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められており、縁起の良い食べ物です。



## \*5月の注目食材\*



グリンピースの美味しい季節になりました。グリンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したものです。栄養成分としては、体を内側からきれいにしてくれる食物繊維が多く含まれています。缶詰や冷凍のものは、1年中、手に入りますが、生のグリンピースの旬は4～6月頃です。新鮮なグリンピースは甘味があって風味も良いので、ぜひ季節の味を楽しんでください。



給食では5月9日（火）に「ピースごはん」を出します。