

5月給食だより

令和7年4月30日
大田区立志茂田小学校
校長 桐田 裕貴
栄養教諭 平尾 綾

しんねん ど はじ はや つき す がつ うんどうかい
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は運動会がありま
す。1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、
からだ あつ な ねっちゅうしやう とく ちゅう い ひつよう
体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。また、今月
は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。新しい環境への疲れも出てくるころです
ので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するよう
にしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネ
ギー源となる糖質を
おおく
多く含むものを！



しよくよく ひと しろ ぎゅうにゅう
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳
などがおすすめです。水分と一緒にビタ
ミンやミネラルをとることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

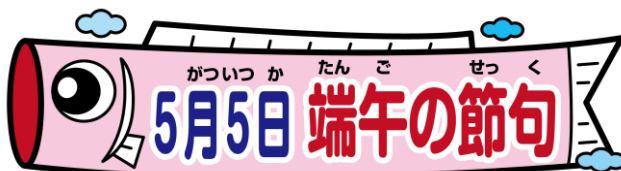
おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん ご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸
せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾
り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする
ふうしゅう
風習があります。

ちまき



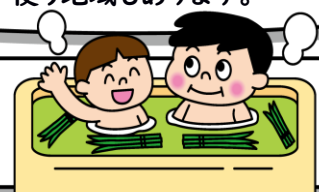
ちまき
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しやうぶ せつく しやうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



春の食べもの・ことわざクイズ



○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

はな 花より○○○

はな み 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際
やく た ほう よ に役に立つものの方が良いことのたとえ。



Q2

う ご 雨後の○○○○

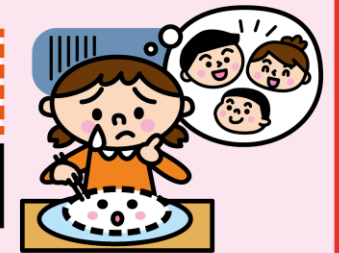
あめ あと 雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが
つぎつぎ お 次々に起こることのたとえ。



Q3

○○ ひとり も一人はうまからず

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんな
いっしょ た ひとりで食べてこそおいしい、という意味。



Q4

はな み す 花見過ぎたら○○○ 食うな

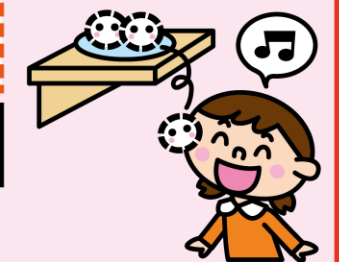
はな み す 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険が
あるから食べないように、という意味。



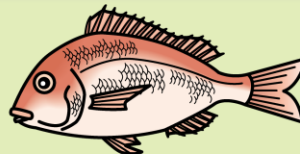
Q5

たな 棚から○○○○

たな 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こる
ことのたとえ。



ヒント



こたえ

Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

