

5月 給食たより

令和7年4月30日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一

5月の給食

2日(金)…今年の八十八夜は5月1日(木)です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、1年を無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。給食では、東京都産煎茶パウダーを使用したゼリーを作ります。

また、5日(月)は端午の節句です。端午の節句には、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきや柏もちを食べて、男の子の健やかな成長と健康を願う風習があります。給食では、五目おこわと、かぶと型のかまぼこを入れたすまし汁を作ります。

26日(月)…高知県の郷土料理である、かつおめしとぐる煮を作ります。

28日(水)…埼玉県の郷土料理である、ゼリーフライとご汁を作ります。ゼリーフライは、蒸したじゃがいもやおからなどを混ぜたものを、小判型にして揚げたものです。また、磯あえには、埼玉県で生産量の多い小松菜を使います。

～早寝・早起き・朝ごはん～



大田区では、5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施しています。

元気に学校生活を送れるよう、生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんの役割

1. 脳にエネルギー補給

脳は寝ている間も働いています。睡眠中に消費されたエネルギーを補給します。

2. 体が起きる

体温が上がって、元気に動けます。

3. 腸を刺激

便通がよくなります。

①～④がそろっていると◎！

①主食

ご飯、パン
めん類など



②主菜

肉魚料理、
卵料理など



③副菜

野菜、
果物など



④汁物

みそ汁、
牛乳など



～夏も近づく^{はちじゅうはちや}八十八夜～

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「♪夏も近づく八十八夜～」と茶つみの歌にもあるように、新茶の季節になります。このころのお茶は若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのって、香りやうま味が高まります。お茶にはビタミンやカフェイン、また生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用）のある、

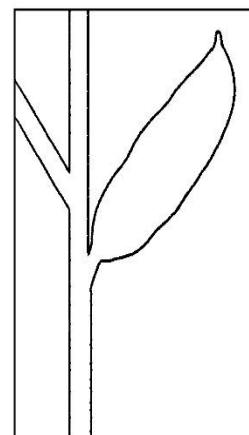


カテキンなどがたくさん含まれているため、上手に摂取しましょう。お茶をいれる時は、沸かした湯を70～80℃に冷ましてからいれると、うま味が引き立ちます。

教えて 名前の由来



そらまめ



空豆は、空に向かって実がなることから名づけられたとされています。また、サヤの形が蚕に似ていることや、蚕がまゆを作る時期においしくなることから、「蚕豆」と書くこともあります。