



令和8年4月30日
品川区立中延小学校
校長 中郡 裕帰
栄養士 井上 桃菜

入学、進級してから1か月が経ち、新緑が鮮やかな季節になりました。新しい生活に慣れて、緊張感がほぐれると同時に、心と体に疲れが出てくる時期でもあります。毎日を元気に過ごせるように、『食事』『睡眠』『運動』の3つを意識してみましょう。

<p>食事 あさ ひる ゆう 3しょく 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食 べましょう。</p> <p>1 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠 はやね はやお 早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動 にちゅう げんき からだ 日中は元気に体 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

4月の給食の様子



入学して約1ヶ月、1年生は少しずつ給食の準備や、片付けが上手になってきました。「今日の給食おいしかった！」や、「初めて〇〇が食べられた！」など、たくさん給食の感想を教えてください。給食を通して様々な食材、料理に興味を持ってほしいと思います。

2年生から6年生は、量が増えた学年もあるにもかかわらず、今年もたくさん食べています。

5月の給食について

5月1日(金)：一つ一つ竹の皮にもち米を包んで蒸した、「ちまき」を作る予定です。子どもたちの健やかな成長を願って、心を込めて作ります。

5月7日(木)：今が旬のグリーンピースを使用した「ピースごはん」を作る予定です。1・2年生がグリーンピースのさやむきのお手伝いをします

5月22日(金)：運動会応援メニューとして毎年恒例の「カツカレー」を作る予定です。皆さんが練習の成果を発揮できるように、応援の気持ちを込めて作ります。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わってきた行事で、別名「菖蒲の節句」とも言います。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとを飾るようになりました。

端午の節句の食べ物

縁起の良い食べ物で、お祝いしましょう♪

ちまき チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。地域によって包む葉や作り方が違います。

かしわもち あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ かつお＝「勝男」にかけた縁起ものとして、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかって「子供がすくすく成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理が食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>むぎ麦だんご (徳島県)</p>	<p>こいがし鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>くじら鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>