

5月給食だより

2025年4月30日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

5月の予定と献立内容

5月 2日 (金) 端午の節句 (こどもの日) 献立



5月5日の『端午の節句 (こどもの日)』にちなんで、もち米を使った『中華おこわ』を出します。中華風ちまきの中身ですね。おかずには骨を強く丈夫にするカルシウムを豊富に含む「ししゃも」を、しそとぎょうざの皮でまいて油で揚げた『ししゃものパリッと揚げ』をつけました！空に元気にそよぐ「こいのぼり」をイメージしています。みなさんの健やかな成長を願って考えた献立です♪

5月5日 端午の節句

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風習があります。

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

あん入りもちをカン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築い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。

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。



5月 7日 (水) 新茶の季節 (八十八夜) 献立

八十八夜(今年は5月1日)は、立春(2月3日)から数えて88日目のことです。♪夏も近づく八十八夜〜と「茶摘み」の歌にもあるように、おいしい新茶の出回る季節です。この日に摘んだ新茶を飲むと1年間無病息災ですごせるといふ言いつたえもあるそうです。そんな八十八夜にちなんで『魚の新茶揚げ』を出します。魚につける天ぷらの衣に煎茶の茶葉と抹茶をまぜて作ります。



旬の食べ物をあじわおう♪

若いえんどう豆の種の部分をグリーンピース(実えんどう)といいます。冷凍や缶づめは1年中食べられますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリーンピースは甘くて風味もよいので、いつものグリーンピースが苦手な人も、味の違いを感じて好きになれるかもしれません。21日の給食には生のグリーンピースを給食室でゆでて、わかめと一緒にご飯にまぜて出します。



グリーンピースの他にも初鰹やアスパラガス、キャベツ、ふき、くだもの柑橘・メロンなど給食には旬の食べものが続々と登場します。また、学校の近くの農家の佐藤さんからは旬のトマトやたまねぎが届く予定です！給食の食材から旬を感じてもらえるように工夫していますのでお楽しみに！



きゅうしよくしよくざい きんち
給食食材の産地 (2025年4月 9日~25日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道	小松菜	埼玉・町田	れんこん	茨城	ちりめんじゃこ	広島	秋鮭	北海道	たまご	栃木
ねぎ	群馬・埼玉	たけのこ(生)	町田	たけのこ水煮	国内産	干し椎茸	九州	豚肉	神奈川	鶏肉	岩手
きゅうり	群馬	かぶ	千葉	ふき	愛知	昆布	北海道	いか	パルー	清見オレンジ・ほろか	愛媛
キャベツ	神奈川	さやいんげん	千葉	ピーマン	茨城	グリブス(冷凍)	北海道	えび	インド・パキスタン	湘南ゴールド	神奈川
大根・白菜	茨城	じゃがいも	鹿児島	しめじ・えのき	長野	舞茸	東京	さば	ノルウェー	米	秋田
にんじん	静岡	しょうが	高知	にら・もやし	栃木	コーン(冷凍)	北海道	ししゃも	ノルウェー	米	宮城
にんにく・ごぼう	青森	エリンギ	長野	パセリ	千葉	いちご	群馬	さやえんどう	静岡	アカウオ	大西洋・アフリカ

作ってみよう! 給食レシピ 米粉の若草蒸しパン

子どもたちも「もちもち!」とよく食べていました。小麦・たまご・牛乳を使用しないレシピです。



- 《材料・分量》(マフィンカップ4個分)
- 米粉…100g(0.8カップ)
 - 上白糖…36g(大さじ4)
 - ベーキングパウダー…4g(小さじ1)
 - 米油…12g(大さじ1)
 - 豆乳…110~120g(105~115ml)
 - よもぎ粉…2g(小さじ1程度)

- 《作り方》①米粉・ベーキングパウダー・よもぎ粉・上白糖をよくまぜる。②①に豆乳・米油を入れてよくまぜる。※生地のかたさは豆乳で調整してください。③カップに生地を入れて、蒸し器などで20分くらい蒸す。※よもぎ粉はよもぎを乾燥させて粉状にしたものです。製菓材料店などで購入できますよ。小豆の甘納豆などをまぜてもおいしいと思います! ※よもぎのかわりにココアや抹茶などをまぜても!

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

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、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。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。



朝ごはんの効果

朝ごはんを食べると

- 脳の唯一の栄養源「ブドウ糖(特に主食に多く含まれる)」が補給されて、脳が目覚める。→あたまの(脳)のスイッチオン!
 - 寝ている間に下がった体温があがり、血流がよくなり、体が活動モードになる。→からだ(体温)のスイッチオン!
 - 食べ物をかんで、のみこむことで胃や腸が動き、排便を促す。→おなか(腸)のスイッチオン!
- 「3つのスイッチオン!」ですっきり、しっかりと目覚めることができます。

あさごはんの3つのスイッチ

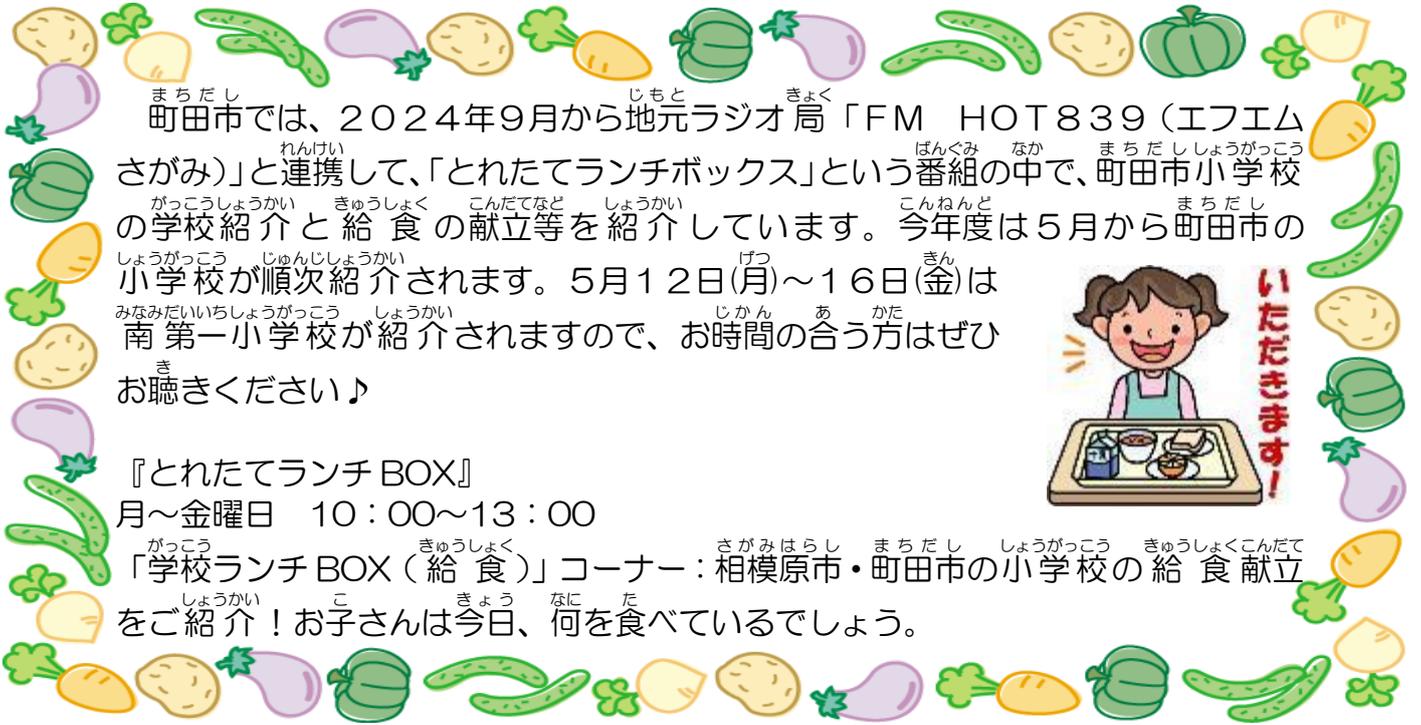


栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品



をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めて、少しずつ増やしていきましょう。



町田市では、2024年9月から地元ラジオ局「FM HOT839 (エフエムさがみ)」と連携して、「とれたてランチボックス」という番組の中で、町田市小学校の学校紹介と給食の献立等を紹介しています。今年度は5月から町田市の小学校が順次紹介されます。5月12日(月)～16日(金)は南第一小学校が紹介されますので、お時間の合う方はぜひお聴きください♪



『とれたてランチBOX』
月～金曜日 10:00～13:00

「学校ランチBOX (給食)」コーナー：相模原市・町田市の小学校の給食献立をご紹介します！お子さんは今日、何を食べているでしょう。