

5月給食たより

2026年4月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

しんねんど はじ げつほど た あたら がくねん がっこうせいかつ な がつ
 新年度が始まり、1か月程が経ちました。新しい学年での学校生活には慣れてきたころでしょうか。5月
 きんちようかん きゅうげき きおん じょうしやう しんしん つか で おお じき
 は緊張感のゆるみ、急激な気温の上昇などにより、心身に疲れが出てくることが多い時期です。また、
 みなみさんしやう うんどうかい まいにち げんき す せいかつ つく
 南三小では運動会もあります。毎日元気に過ごせるよう、生活のリズムを作っていきますよう。

うんどうかい む しょくじ いしき しょくじ
 ☆運動会に向けて、食事を意識してみませんか？～おすすめの食事～☆



- ①主食…主に炭水化物。エネルギーのもとになる 例) ごはん、パン
- ②主菜…主にたんぱく質。筋肉や骨、血液など、体を作るもとになる 例) 肉、魚
- ③副菜…主にビタミン、ミネラル。体調をととのえたり、骨や血液の材料になる。 例) 野菜、海藻
- ④牛乳・乳製品…主にカルシウム、たんぱく質。骨を作る材料になる。 例) ヨーグルト、チーズ
- ⑤果物…主にビタミンCや炭水化物。疲労回復などに役立つ。 例) オレンジ

たんご せつく
5/5 は 端午の節句

がついつか おとこ こ すこ せいちょうしあわ ねが たんご せつく
 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

端午の節句の食べ物

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。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。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」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、このほりではなく、かつおのほ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り、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

きゅうしょく がついつち
 給食では5月1日に、
 はつ だいず
 「初がつおと大豆の
 あお ふうみ
 青のり風味」、たけのこ
 かたち
 やかぶとの形のかまぼこ
 はい ひじる
 が入った「こどもの日汁」
 ていきやう
 を提供します。

しんちゃ たの
新茶を楽しんでみませんか？

がつぶつか はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ ひ しんちゃ しゅうかく
5月2日は「八十八夜」です。立春から数えて88日目の日で、新茶の収穫
じき むか きゅうしょく がつなのか しんちゃあ ていきょう
時期を迎えます。給食では、5月7日に「ちくわの新茶揚げ」を提供します。

ちゃ ふく せいぶん けんこうこうか
お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>
<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p>	

お知らせ

きゅうしょく ももの
【給食の持ち物について】

きゅうしょくとうばん こさま はいぜん とき ちやくよう つくえ し ぐち とう
給食当番のお子様は配膳の時にマスクを着用します。机に敷くランチョンマットや口をふくハンカチ等と
いっしょ じゅんぴ まいしゅう わす こさま みう
一緒にマスクもご準備ください。毎週マスクを忘れるお子様が見受けられます。あらかじめランドセルの
つ とう よび ようい たす
ファスナー付きポケット等にも予備のマスクをご用意いただけると助かります。

たいしやうしゃ がっこう きゅうしょく だいたいひ ほじよ きん あんない
【対象者のみ：学校給食代替費補助金のご案内】

まちだし こんねんど え りゆう がっこう きゅうしょく だいたい べんとう じさん じどう ほごしゃ
町田市では今年度も、やむを得ない理由で学校給食の代替として弁当を持参する児童の保護者に
たい がっこう きゅうしょく だいたい ひ ほじよきん こうふ たいしやう かた がっこう しめん あんない はいふ
対し、学校給食代替費補助金が交付されます。対象の方には学校から紙面で案内を配布しました。

がつぶん きゅうふ きぼう ばあい しんせい し き なん がつ ちに
4・5月分から給付をご希望の場合は、申請の締め切りが**2026年5月31日まで**となっております。

あんない そ てつづ
案内に沿ってお手続きください。

ちようきかん けっしょく ばあい れんらく ねが
【長期間欠食する場合の連絡のお願い】

ちようきかん しゅうかんいじょう けっしょく ばあい がっこう もう で
長期間（4週間以上）欠食する場合、学校へお申し出ください。

