

5月給食だより

2026年4月28日
町田市立鶴川第二小学校
No.2

5月の予定と献立内容

5月1日(金) 開校記念日献立

5月1日は鶴川第二小学校の開校記念日で、今年で63回目となります。お祝いの気持ちを込めて、金目鯛を使った『おめで鯛めし』を出します♪



5月7日(木) 八十八夜献立



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜といって、立春(2月4日)から数えて88日目のことです。この日につんだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。また、新茶の美味しい季節でもありますね。そんな八十八夜にちなんで、煎茶と抹茶が入った『ホワイトチョコのお茶の葉ケーキ』を出します。急須でお茶を入れる機会が少なくなっていますが、ご家庭でもこの時期だけの新茶を楽しんでみてはいかがでしょうか?



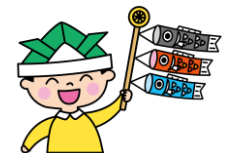
お茶に含まれる成分と健康効果

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

5月8日(金) こどもの日献立



5月5日の『こどもの日』にちなんで、中華ちまきの中身の『中華おこわ』を出します。そして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巻いて油で揚げた『ししゃものパリッと揚げ』も出します! 空に元気にそよぐ「こいのぼり」をイメージした献立です♪



5月14日(木) 旬の食べ物をあじわおう♪ グリンピース

若いえんどう豆の種部分をグリンピース(実えんどう)といいます。冷凍や缶詰は1年中食べられますが、本当の旬は春から初夏。新鮮なグリンピースは甘くて風味もよいので、いつものグリ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。ぜひご家庭でも旬の食べ物を食卓に登場させてください♪



5月19日(火) 食育の日：アメリカ・カナダ料理



毎月19日は「食育の日」にちなんで、世界の料理や日本の郷土料理を紹介し、5月、6月11日から開催される

FIFAワールドカップの開催地であるアメリカとカナダの料理を提供します。アメリカの家庭料理の定番である『ポークビーンズ』と、カナダの名産品であるメープルシロップを使用した『メープルバターポテト』を出します。今回のワールドカップは、アメリカ・カナダ・メキシコの3カ国で共同開催されます。給食を通して、世界の文化やスポーツに興味を持つきっかけになれば幸いです。



5月25日(月) 1年生：そらまめのさやむき体験 ～旬のそらまめを知ろう～

グリーンピース、さやいんげんなど、豆には種類がたくさんあること、栄養も豊かなことを学習し、今が旬のそら豆のさやむきをします。むいたそらまめは給食室で美味しく揚げて、「そらまめのフリット」に。豆を好きになってくれるとうれしいです。

※1年生はエプロン・三角巾・マスクなどのご準備をよろしくお願いいたします。植物などで手がかゆくなる場合には未使用の軍手や使い捨ての手袋などを持たせていただいても構いません。

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。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。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食食材の産地 (2026年4月分)

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)
キャベツ	愛知	にら	栃木	雪菜の花	宮城	さつまいも	千葉	とり肉	青森・宮崎
きゅうり	埼玉・宮崎・福島	にんにく	青森	こまつな	埼玉	じゃがいも	鹿児島	ぶた肉	国産
ごぼう	青森	ねぎ	千葉・茨城	にんじん	新潟・長崎・徳島	いちご	茨城・栃木	いか	ペルー
さやいんげん	千葉	パセリ	香川	だいこん	千葉	カラマンダリン	和歌山	さば	ノルウェー
しょうが	高知	ほうれんそう	栃木	大豆もやし	栃木	清見オレンジ	愛媛	ししゃも	アラスカ・カナダ
スナップえんどう	福島	もやし	栃木	はくさい	茨城	たまご	埼玉	あじ	ニュージーランド
セロリ	静岡	れんこん	茨城	えのきたけ	長野	精白米	山形	ホキ	ニュージーランド
たけのこ	町田	たまねぎ	北海道	しめじ	長野	もち米	秋田	冷凍いちご	福岡

せん 線でつなごう!

はる さかな 春においしい魚

かんじ 漢字クイズ

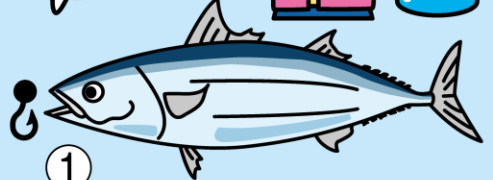
はる さかな およ
春においしい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、さいご さかな つ あ
最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ

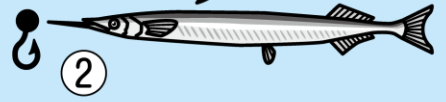
鰯



しろみ こうきゆうぎよ
白身の高級魚として
知られているよ

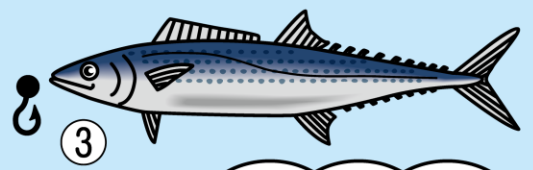
サワラ

鰺



アジ

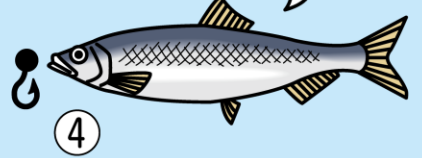
鯛



かず こ
たまごは「数の子」
になるよ

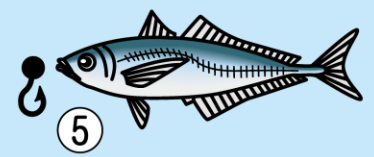
サヨリ

鯖



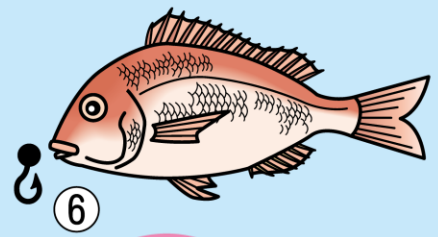
カツオ

鰹



ニシン

細魚



こたえ

タイ—鯛—⑥ サワラ—鯖—③ アジ—鰯—⑤
サヨリ—細魚—② カツオ—鰹—① ニシン—鰺—④

