



5月給食だより

2025年4月30日
町田市立堺中学校



朝ごはんを食べましょう。

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。





朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる、糖質を多く含むごはんやパンなどを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。





食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



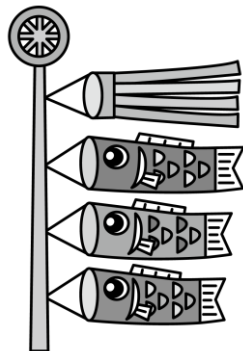
5月5日 端午の節句



5月5日は端午の節句です。もともとは農作物の収穫を願ったり、悪霊を追い払ったりする意味合いがありましたが、現在では「こどもの日」として、男の子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な行事として知られています。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します。



ショウブを浮かべたお風呂に入り、無病息災を願う風習もあります。



ちまき



もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりして作ります。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形は様々です。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれるようになりました。「災いを避ける」意味が込められています。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、「家系が途絶えずに代々栄えていくように」との願いが込められています。柏の代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



4月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
玉ねぎ	北海道	しょうが	岩手、熊本	もやし	栃木
きゅうり	神奈川	大根	茨城	にんにく	青森
じゃがいも	北海道	人参	新潟	小松菜	町田
えのきたけ	長野	ねぎ	千葉、埼玉	キャベツ	愛知
マッシュルーム	千葉	しめじ	長野	チンゲン菜	静岡
ごぼう	青森	にら	栃木	セロリ	静岡
アスパラガス	栃木	かぶ	千葉	清見	愛媛
デコボン	愛媛	はるか	愛媛		
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
魚			介類		
ほっけ	ロシア、アメリカ	ししゃも	ノルウェー	さば	ノルウェー