

# 5月 給食だより

2026年4月30日  
町田市立堺中学校

## 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。



<h3>食事</h3> <p>朝昼夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、バランスが整います。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>日光を浴びる習慣をつけて、1日をスタートしましょう。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に 運動しましょう。</p> <p>適度な運動は、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

### 【 給食コラムの掲示について 】

今年度より、「給食を通じた食育の充実」を目的として、給食コラムを掲示しています。献立のポイントやイベント給食など、生徒のみなさんの食育につながる情報を紹介していきます。

配膳室入口の窓に掲示していますので、ぜひご覧ください。



## 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。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲（しょうぶ）の節句」ともいいます。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、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

### 端午の節句の食べ物

<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」＝「勝負」にかけた縁起物です。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。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、「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。</p>
--	--

### 端午の節句の各地のお菓子

<h4>べこもち</h4> <p>(北海道)</p>	<h4>べこもち</h4> <p>(青森県)</p>	<h4>ほう葉巻き</h4> <p>(長野県)</p>	<h4>三角ちまき</h4> <p>(新潟県)</p>
<h4>麦だんご</h4> <p>(徳島県)</p>	<h4>鯉菓子</h4> <p>(長崎県)</p>	<h4>鯨ようかん</h4> <p>(宮崎県)</p>	<h4>あくまき</h4> <p>(鹿児島県)</p>