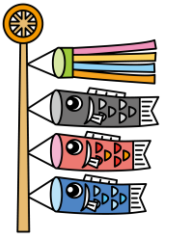


5月給食だより

令和7年度 5月号
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
栄養士



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



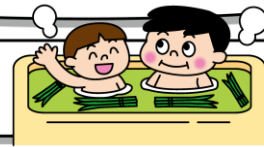
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



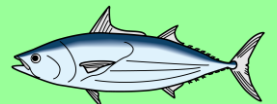
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

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。



5/2 行事食献立「端午の節句」：旬の食材を取り入れて、献立を考えました

- 中華おこわ：ちまき風のおこわを提供します。
- かつおの甘酢風味：かつおは「勝つ男」に通じることから、縁起物として食べられるようになりました。
- 若竹汁：たけのこには「すくすくまっすぐ伸びる」特性があることから、子どもたちがすくすく成長するという意味を持ちます。



あさごはんを
たべよう！



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ものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすです。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。



食べる習慣ができれば、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



5/19 郷土料理献立【大分県】

「やせうま」は練った小麦粉を平たくのばしてゆでたものにきなこや砂糖をまぶして食べる昔ながらのおやつです。大分県では昔から麦などの穀物栽培が盛んで、小麦粉を使った粉食文化が発展しました。

参考：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」

