

# きゅうしょくだより



令和7年5月  
さいたま市立仲町小学校  
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

新緑が目にも美しいさわやかな季節になりました。新学期が始まり早くも1か月が経ちます。5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけ、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

★『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえましょう。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力の低下につながります。

朝ごはんが食べられるように、夜9時（高学年でも遅くても10時まで）には寝るようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえましょう。

## 給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いをします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしててください。

### かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

### ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

### たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

### かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

### しょうぶ湯



葉の形が剣に似ることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

## 1年生もしっかりと給食の配膳をしています

1年生の給食がはじまり、2週間が経ちました。給食の配膳もみんなで協力し、じょうずに盛り付けや片付けができています。はじめて食べる食品や料理もあると思いますが、自分のペースで少しずつ、給食に慣れていってほしいと思います。



## 栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？