## 5月食育だより

令和6年度 5月号 調布市立富士見台小学校 校 長 小俣 弘子 栄養士 髙橋 美杏

新年度が始まってひと月がたち、 | 年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、今月は運動会もあるため熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 



新年度が始まって | か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

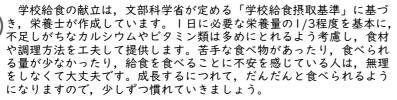
## 空君リズムを整えるための<br/> ボイント

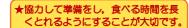


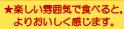


### 能食は残さず 食べなくちゃ いけないの?

### 学校給食の食事内容について











### 今周の献立紹介

# はまじゅうはませんでしている。

### 1日(水)「抹茶タピオカゼリー」

「夏も近づくハ十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか? ハ十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日はハ十八夜にちなんで、デザートに抹茶を使った抹茶タピオカゼリーを作ります。

ハ十八夜に摘んだ新茶を 飲むと、病気にならないと いわれています。新茶を飲 んで、ホッと一息つきませ んか?



### 5/5 th 35 別名





**3日 (木) 「かしわもち」** 5月5日は「端午の節句」です。 別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲 湯に入って厄をはらい、かしわもち やちまきを食べて、男の子の健やか

やちまきを食べて, 男の子の健やかな成長と幸せを願います。「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから, 江戸時代に男の子の節句となりました。



### 20(月)「木島平村のアスパラサラダ」

長野県木島平村は調布市の姉妹都市です。富士見台小学校の給食では木島平村で育った新鮮な野菜やきのこ,お米などを使用します。木島平村は,日本でも有数の豪雪地帯で,昼夜の寒暖差が大きくおいしいアスパラガスの生産に適しています。。雪国のアスパラは冬の間中,ずっと雪の中で寒さに耐え,その結果,ギュギュっと糖度が増します。そして,アスパラが一番おいしい季節が春!冬の間,栄養を蓄えたアスパラは,とっても甘くてやわらかいです。春一番のアスパラは,食べ逃すと後悔するくらいのおいしさです!この日は木島平村のアスパラを使ったサラダです。味わって食べましょう。



### 24日(金)「勝つカレー」

25日はいよいよ運動会ですね。この日は「運動会応援献立」です。人気のカレーライスに「カツ(勝つ)」をトッピングします。練習してきた力を発揮できるようにしっかり食べて本番を迎えましょう



