

# 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 高橋 美杏

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。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。

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1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、日中ボーッとしていたり、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。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

- ★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。
- ★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



## 今月の献立紹介

## ハチハチ夜ってなあに?



ハチハチ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？

### 1日(水)「抹茶タピオカゼリー」

「夏も近づくとハチハチ夜」という茶摘み歌をご存じですか？ ハチハチ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年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す。また、「ハチハチ」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりのハが重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日はハチハチ夜にちなんで、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。



## 5/5 端午の節句

### 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、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、ギュギュッと糖度が増します。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)「勝つかレー」

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。

