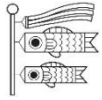


5月 給食たより

令和8年4月30日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



5月の給食

1日(金)…今年の八十八夜は5月2日(土)です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、1年を無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。給食では、東京都産煎茶パウダーを使用したゼリーを作ります。

また、5日(火)は端午の節句です。端午の節句には、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきや柏もちを食べて、男の子の健やかな成長と健康を願う風習があります。給食では、五目おこわと、かぶと型のかまぼこを入れたすまし汁を作ります。

15日(金)…埼玉県の郷土料理である、ゼリーフライとご汁を作ります。ゼリーフライは、蒸したじゃがいもやおからなどを混ぜたものを、小判型にして揚げたものです。また、磯あえには、埼玉県で生産量の多い小松菜を使います。

27日(水)…高知県の郷土料理である、かつおめしとぐる煮を作ります。







～早寝・早起き・朝ごはん～

大田区では、5月と10月に「早寝・早起き・朝ごはん月間」を実施しています。元気に学校生活を送ることができるように、生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんの役割

- 1. 脳へのエネルギー補給**
脳は寝ている間も働いています。睡眠中に消費されたエネルギーを補給します。
- 2. 体温の上昇**
体温が上がって、体が目覚めます。
- 3. 腸への刺激**
便通がよくなります。

①～④がそろっていると◎!

①主食 ご飯、パン めん類など		②主菜 肉魚料理、 卵料理など	
③副菜 野菜、 果物など		④汁物 みそ汁、 牛乳など	

～夏も近づくはちじゅうはちや 八十八夜～

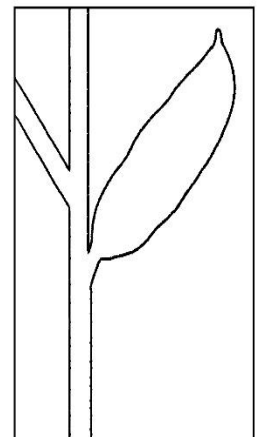
八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。「♪夏も近づく八十八夜～」と茶つみの歌にもあるように、新茶の季節になります。このころのお茶は渋みが少なく、葉にも養分がのって、香りやうま味が高まります。お茶にはビタミンやカフェイン、また生活習慣病を予防する効果（抗酸化作用）のある、カテキンなどがたくさん含まれているため、上手に摂取しましょう。お茶をいれる時は、沸かした湯を70～80℃に冷ましてからいれると、うま味が引き立ちます。



教えて 名前の由来



そらまめ



空豆は、空に向かって実がなることから名づけられたとされています。また、サヤの形が蚕に似ていることや、蚕がまゆを作る時期においしくなることから、「蚕豆」と書くこともあります。