

5月ぱくぱく通信

令和8年4月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.2
校長 富永 央星
栄養士 福田 茉里

若葉のきれいな季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちますが、慣れてくると同時に疲れもでてくる時期です。疲れていたら無理をせず、早めに体を休めましょうね。また、ゴールデンウィークも早寝早起き朝ご飯の習慣を続けるようにしましょう！



端午の節句のおはなし

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。またこの日は、男女関係なく子どもの幸せを願う「こどもの日」でもあります。端午の節句には、こいのぼりや武者人形などを飾り、菖蒲の葉や根を入れたお風呂（菖蒲湯）に入ります。

端午の節句の食べ物

ちまき



笹の葉やチガヤの葉などで米やもち米を包んだもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。「家系が絶えないように」という願いがこめられています。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。

たけのこ



竹は成長が早く、まっすぐに育つことから子どもが元気に成長しますようにという願いをこめて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。



新茶の季節です!

立春から数えて88日目を**八十八夜**といいます。茶つみの歌に「夏も近づく八十八夜～」とあるように、このころから茶つみが始まります。八十八夜は春と夏の境目で、この日から次第に暖かくなってくるので、茶つみや稲の種まきなどを始める目安になっています。未耘がりの八が重なることや、米という漢字を分けると八十八になることから農作業にとって縁起の良い日だといわれています。八十八夜につんで作ったお茶を飲むと長生きするともいわれます。



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気をさます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
----------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

旬の食べもの



給食に登場!

ふき

「おべんとうばこのうた」にも歌われる山菜です。独特な風味としゃきっとした食感が特徴です。ちなみに、「ふきのとう」はふきのつぼみの部分です。



そらまめ

さやが空に向かって成長するので、そらまめという名前になったといわれています。さやの中はふかふかのベッドのようになっています。



そらまめは21日、ふきは28日に給食に出ます。お楽しみに!