



令和8年5月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 高橋 伸一

新学期の給食が始まって1カ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

5月は、さわやかな新緑の季節ですね。五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

食育まんが 新茶の季節です

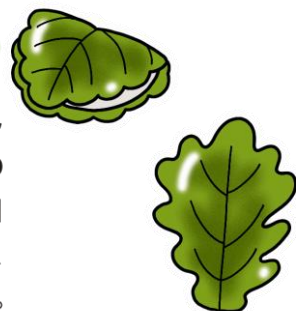
5月1日の給食に
・おチャーハン
・抹茶マーブルケーキが出るよ！



5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなるならない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



給食は「食べる勉強の時間」です



給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。

その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな？ 一口は食べてみよう！」と声をかけています。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



4月の給食をのぞき見!

4月22日(水) セルフつくねバーガー
4月後半になると、1年生も給食に少しずつ慣れてきたようです。セルフつくねバーガーは自分でつくねと野菜をパンに挟んでバーガーを作ります。2年生以上にも人気のメニューですが、1年生たちは特に楽しそうにバーガーを作っていました。

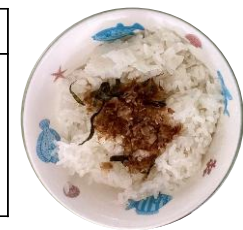


作ってみませんか

給食レシピ紹介「おかかふりかけ」

手作りのふりかけです。あまり塩味は強くないので、素材のうまみを味わえます。白いご飯にぴったりです!

材料	作りやすい量	作り方
かつおぶし	15g	①けずり節をフライパンに入れ、弱火で乾煎りする。
しょうゆ	8g	②しょうゆを入れ、水気がなくなるまで炒める。
白ごま	16g	③白ごま、きざみのりを加えて、さっと混ぜる。
きざみのり	1.5g	



保護者の皆様へ

- 給食当番の着る白衣は、クラスのみなさんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。給食当番はマスクも忘れずに持たせてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。