

# 5月 給食だより

令和8年5月号  
調布市立第三小学校  
校長 内藤 みゆき  
栄養士

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくることがあります。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



## 今月の献立紹介

### ●5月1日(金)【八十八夜献立】

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。給食では、お茶を使ったふりかけを作ります。お茶の香りがわかるでしょうか。



### ●5月7日(木)【端午の節句献立】

端午の節句については、右側のお便りをご覧ください。給食では、ちまきにちなんで中華風のおこわを作ります。また、「勝つ」に通じるかつおを揚げ、甘いタレをからめて甘露煮にします。しっかり味がしみて、魚が苦手な人でも食べやすい料理です。

### ●5月15日(金)【世界の料理】～タイ～

タイは一年を通してあたたかい国で、香りのよいハーブやスパイスを使った料理が多いのが特徴です。ガパオライス、ひき肉や野菜をバジルと一緒に炒めて、ごはんのにせて食べる料理です。バジルの良い香りが口の中に広がります。フォーはお米から作られためん、つるつとしたのが特徴です。やさしい味のスープと一緒にいただきます。

### ●5月21日(木)【郷土料理】～長野県～

長野県は山に囲まれた地域で、昔から山の恵みを生かした料理が親しまれてきました。五平餅は、ごはんをつぶして形を作り、みそだれをぬって焼いた料理です。汁物は、サバを入れたみそ汁です。長野県は海から遠いため、昔からサバの干物や塩漬を保存食として使ってきました。栄養たっぷりのサバとみそのうま味が合わさった、体にやさしい味わいです。

### ●5月22日(金)【運動会応援献立】

「勝つ！」にかけて、カレーにチキンカツをのせたカツカレーにしました。デザートは、紅白の白玉を入れて、見た目にも楽しいフルーツポンチを作ります。運動会で、練習の成果を出せるように応援しています！赤組も白組もがんばってくださいね。



# 端午の節句のおはなし



毎年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。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武士社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝すること」を目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



## 端午の節句の食べ物

### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や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。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### 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。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがすくすく成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

## 端午の節句の各地のお菓子

<p><b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)</p>	<p><b>ほう葉巻き</b> ながのけん (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> とくしまけん (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かしまけん (鹿児島県)</p>