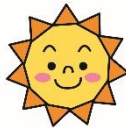


# 給食だより

調布市立杉森小学校  
校長 野口 直也  
栄養士 土谷 喜美子  
三宅 実穂

気温が20℃を超える日もあり、半袖の子が増えました。



新年度が始まり1か月。

新しい環境に慣れようと、緊張していた気持ちがホッと、

一息つくゴールデンウィーク明けは体調を崩しがちです。

1日の寒暖差が大きいものの、まだ暑さに体が慣れず、  
例年、5月から熱中症になるリスクが高まります。

普段と同じように過ごしていても、気温の上昇に伴い、いつもよりも汗をかくため、

こまめに水分補給をして、体調を崩さないように気をつけましょう。

いつも水筒が空っぽで帰ってくるな…と思ったら、実は、水筒が小さいかもしれません。

喉が渇いたな…と思う前に、水分補給をしておくことが大切です。

成長とともに、水筒のサイズアップも検討してみてください。

これから迎える夏を前に、体を潤しましょう！



## 1年生も見つけたかな？「調布市の食器のヒミツ」

給食で使っている食器は、絵や柄のない無地のものに  
緑色の縁取りがしてあります。

ところが、ふだん汁物を入れる深めのお皿をよく見てみると、  
外側にピンク色の花が描かれているものがあります！！



実は、この花は、調布市の花である「百日紅」です。

15年ほど前は、調布オリジナルとして、全校の汁物を入れる食器に「百日紅」が  
描かれていました。みんなが大事に使ってくれたので、正確な数はわかりませんが、  
今も杉森小学校に残っています。2枚はあるはず…。

手にした人には何かいいことがあるらしい！

自分の食器に「百日紅」があるか、探してみてくださいね。

※ 百日紅は品川通りに街路樹として植えられています。

「木登りが上手なサルも、滑って登れない」ので、「さるすべり」と言うそうです。

幹がツルツルしているか、本物を見に行ってみましょう！

## 今月の献立紹介

### 1日(金) 端午の節句(5日)にちなんで「中華ちまき」



5日は「端午の節句」です。中国では、縁起が良いとされる奇数(1、3、5、7、9)が2つ重なる日(節句)に災いが起こらないように様々な儀式が行われていました。

日本では、江戸時代から端午の節句には、門に菖蒲を飾ったり、兜を飾ったりするようになりまして。ちまきは、お供え物として川に投げ入れたりします。一定先に、1日は、みんなで中華ちまきを食べて健やかな成長を願いましょう！  
給食室で1つ1つ、竹の皮に包んで蒸した手作り中華ちまきです。

### 7日(木) 八十八夜(2日)「草団子」



♪夏も近づく八十八夜  
立春から数えて88日目にあたる日は、「霜の降り納め」と言われ、茶摘みの目安とされています。

八十八夜に摘む茶葉は、冬の間に栄養を蓄えていて、香り高く、うま味もあり、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きできる」と、言われるほど、縁起の良い食材です。

2日が土曜日なので、7日に抹茶を使った草団子を作ります。

### 11日(月) 1年生 そら豆さやむき「塩茹でそら豆」



4月にはグリーンピースのさやむきをしてもらいましたが、今度は、1年生にグリーンピースより大きい「そら豆」のさやむきを手伝ってもらいます。グリーンピースは多いものでは1つのさやに、8粒入っていましたが、そら豆は何粒入っているのでしょうか？ どんな香りがするのかな？

手ざわりはどうだろう？

みんなで「そらめくんのベッド」のさわり心地を体験してみよう！

### 26日(火) ワールドランチ「ドイツ」



ドイツは、寒冷的な気候で、冬には長く厳しい寒さが続くことから、日持ちするように肉を燻製した「ソーセージ」が特産品として知られています。

その種類は、1、500もあるそうです。

また、「じゃがいも」は、主食として食べられています。

今回は、ドイツの伝統的なカツレツ「シュニッツェル」と、「ザワークラウト」、

「アイントプフ(レンズ豆のスープ)」を作ります。

### 28日(木) 日本味めぐり「奈良県」



日本地図で見ると、日本列島の真ん中に位置する「奈良県」。

大阪府、京都府、和歌山県、三重県に囲まれた海のない県ですが、1,300年以上前の

飛鳥・奈良時代には、都がおかれ、政治や経済の中心地でした。

吉野山が葛の産地であることから、葛でとろみをつけた吉野汁を作ります。