



令和7年5月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。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。

給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいを飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子供たちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を提供します。楽しみにしてください。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子供たちがすくすく元気に育つように願いを込めて食べられます。

たけのこ



かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯



葉の形が剣に似ることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける

ひじをついて食べる

足を床につけない

5月の給食目標は、「食事のマナーを身に付けよう」です。正しい姿勢で食事をすることも、大事なマナーの一つです。正しい姿勢で食べられているか、確認してみましょう。

きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



背すじを伸ばす
食べ物がずっと
体の中を通過して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

作ってみませんか

給食レシピ紹介「ねりごまドレッシング」

材料	給食8人分	作り方
酢	大さじ1	①からし粉は水で溶いておく。
砂糖	大さじ1	②材料をよく混ぜ合わせる。
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2弱	*給食ではドレッシングを加熱して、冷やしたものを提供しています。
からし粉（なくても良い）	少々	*給食1人分の野菜量は、60g前後です。
みず	少々	お好きな野菜と一緒に、お召し上がりください!
ねりごま	大さじ2弱	
ごま油	小さじ1	

こってりとしたドレッシングなので、野菜とよく絡みます。とても人気のドレッシングです!



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願いいたします。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。