

# 5月給食だより



令和7年5月1日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
栄養士 小坂妃幸子

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に  
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、  
熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への  
疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調  
を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

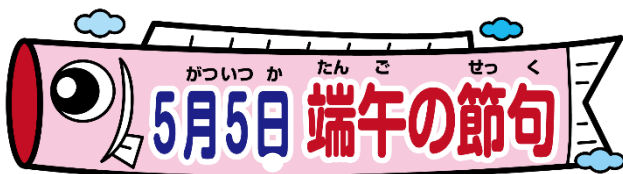
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。




食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。




端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

## ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

## かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

はる た 春の食べもの・ことわざクイズ



○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
 下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

Q1

はな 花より○○○

はなみ 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際  
 やく た ぼう よ に役に立つものの方が良いことのとえ。



Q2

う ご 雨後の○○○○

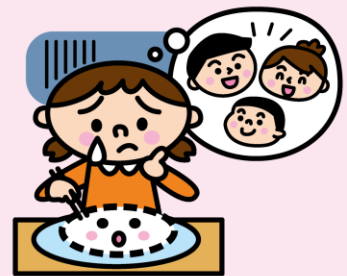
あめ あと 雨の後に○○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが  
 つぎつぎ お 次々に起こることのとえ。



Q3

○○ も一人はうまからず

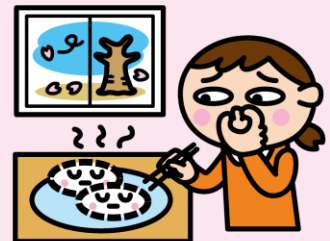
○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんな  
 いっしょ た と一緒に食べてこそおいしい、という意味。



Q4

はな み す 花見過ぎたら○○○食うな

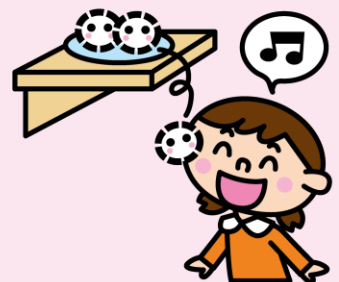
はなみ じき す 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険が  
 あるから食べないように、という意味。



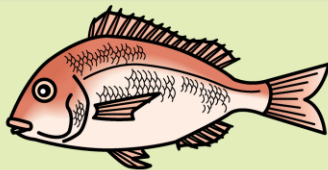
Q5

たな 棚から○○○○

たな 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こる  
 ことのとえ。



ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)  
 Q5=ぼたもち(牡丹餅)

