

# 5月 給食たより



5月は過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がり「暑さ」を感じることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症をはじめ、体調には特に注意が必要です。

新年度が始まって1ヶ月。新しい環境への疲れも出てくる時期です。睡眠をしっかりとり、体を十分に動かし、3食しっかり食べて体調を整えるように心がけましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 5月5日 端午の節句

### 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、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使ったり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> みやまけん (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県)</p>

行事の過ごし方や行事食は、地域や家庭によってさまざまです。みなさんはどのように「端午の節句」を過ごしますか？



# 令和8年5月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切	
18:15～	1	金	たけのこ ごはん	かつおの ごま竜田揚げ	卵と豆腐の汁物・おなか和え・くだもの・ ジョア(プレーン)	4/15 (水)	
	4	月	**みどりの日**				
	5	火	**こどもの日**				
	6	水	**振替休日**				
18:00～ 健康診断	7	木	ビビンバ		中華スープ・いかと野菜チヂミ・くだもの・牛乳	4/29 (水)	
18:15～ 内科	8	金	ひき肉と豆のカレー		BLTスープ・キャロットドレサラダ・ ナタデココヨーグルト・牛乳		
18:15～ 心臓結核(1年)	11	月	キムムッチ ごはん	鶏肉の 香味ソース焼き	わかめスープ・豆腐サラダ・くだもの・牛乳		
18:15～	12	火	エビクリームライス		レンズ豆のカレースープ・ アスパラとポテトのフレンチサラダ・くだもの・牛乳	5/6 (水)	
18:15～	13	水	ご飯	鮭のごまみそ焼き	むらくも汁・ツナビーンズサラダ・ きなこミルクゼリー 黒みつソースかけ・牛乳		
18:15～	14	木	ご飯	豚肉の生姜焼き	みそ汁・えのきサラダ・くだもの・牛乳		
18:15～	15	金	タコライス		もずくスープ・にんじんしりしり・ サーターアングギー・牛乳		
18:15～	18	月	コーンバター ライス	鶏肉のトマト煮	チキンスープ・マカロニフレンチサラダ・紅茶ゼリー・ 牛乳	5/13 (水)	
18:15～	19	火	ふりかけご飯	小松菜コロッケ	みそ汁・マスタードサラダ・冷凍みかん・牛乳		
18:15～	20	水	ご飯	さばの香り焼き	みそ汁・切干大根のサラダ・さつまいも蒸しパン・ 牛乳		
18:00～ 30min×4	21	木	シーフードピラフ		小松菜スープ・ひよこ豆のサラダ・ヨーグルトレアチー ズ ブルーベリーソースかけ・牛乳		
17:30～ 中間考査1日目	22	金	白ごま坦々うどん		野菜のじゃこ和え・ポテトチーズ焼き・くだもの・牛乳	5/13 (水)	
17:30～ 中間考査2日目	25	月	鶏そぼろ丼		けんちん汁・ごま風味サラダ・くだもの・牛乳		
17:30～ 中間考査3日目	26	火	ご飯	カレー肉じゃが	かき卵汁・ごま和え・黒みつきなこ白玉・牛乳		
17:30～ 中間考査4日目	27	水	わかめじゃこ ごはん	小魚の南蛮漬け	すまし汁・茄子浸し・くだもの・牛乳		
18:15～	28	木	ピザトースト		コーン入りクリームスープ・ じゃが芋のハニーサラダ・ココアプリン・牛乳	5/13 (水)	
18:15～	29	金	小松菜とじゃこ の混ぜご飯	レバーの チリソース和え	わかめとキムチのスープ・ミルク寒天・牛乳		

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<5月分の給食予約>

4月15日(水)までに予約をしましょう。