



5月給食だより



いよいよ新年度が始まりました。今年度も、皆さんの心と身体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのいい美味しい給食を提供したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします！



生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)



ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



令和6年5月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
6:15～6:35	1	水	シーフードピラフ		ひよこ豆のサラダ・小松菜スープ・パンナコッタ	4/17 (水)
6:15～6:35	2	木	たけのこ ごはん	かつおの 竜田揚げ	チーズおかか和え・すまし汁・くだもの (こどもの日献立)	
6:15～6:35	7	火	ごはん	カレー肉じゃが	くるみ和え・かきたま汁・黒みつきなこ白玉	
6:15～6:35	8	水	タコライス		人参しりしり・もずくスープ・サターアンダギー	
6:00～6:25 定期健康診断	9	木	キムムッチ ごはん	鶏の香味焼き	豆腐サラダ・わかめスープ・くだもの	
6:15～6:35	10	金	ゆかりごはん	さんが焼き	小松菜とシラスの和え物・野菜碗・白ごまプリン	4/24 (水)
6:15～6:35	13	月	ひき肉と豆のカレー		キャロットサラダ・BLT スープ・ヨーグルト	
6:15～6:35	14	火	白ごま坦々うどん		ポテトチーズ焼き・フルーツみつ豆	
6:15～6:35	15	水	しらす ごはん	ししゃもの南蛮漬け	ナスのお浸し・すまし汁・くだもの	
6:15～6:35	16	木	ごはん	豚の生姜焼き	えのきサラダ・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	17	金	コーンライス	鶏のトマト煮	マカロニサラダ・チキンポトフ・紅茶ゼリー	5/8 (水)
6:00～6:25 中間考査前日	20	月	ごはん	鮭のみそマヨ焼き	ビーンズサラダ・むらくも汁・きなこ豆乳プリン	
5:30～5:55 中間考査	21	火	ミートソーススパゲッティ		コールスロー・野菜スープ・レアチーズムース	
5:30～5:55 中間考査	22	水	エビクリームライス		春野菜のポテトサラダ・カレースープ・くだもの	
5:30～5:55 中間考査	23	木	麦ごはん	つくね焼き	ひじき和え・どさんこ汁・フルーツゼリー	
5:30～5:55 中間考査	24	金	ビビンバ		レバーチリソース・中華レタススープ・くだもの	5/15 (水)
6:15～6:35	27	月	おかか ごはん	小松菜コロッケ	マスタードサラダ・みそ汁・くだもの	
6:15～6:35	28	火	鶏そぼろ丼		ごま風味サラダ・けんちん汁・くだもの	
6:15～6:35	29	水	ごはん	サバの香り焼き	切り干しの大根サラダ・みそ汁・抹茶ティラミス	
6:15～6:35	30	木	小松菜とじゃこのチャーハン		野菜チヂミ・わかめとキムチのスープ・くだもの	
6:15～6:35	31	金	ピザトースト		ナッツサラダ・クリームスープ・プリン	

※牛乳は毎日つきます。

※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。