

# 給食だより5月号



令和8年4月28日  
東京都立三鷹中等教育学校

入学・進級してから1か月が経とうとしています。5月は、4月からの新しい生活の疲れが出てくる時期でもあります。日頃から食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と身体の調子を整えることが大切です。

<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、質のよい睡眠に繋がったりと、良いことがたくさんあります。</p>
---	--	---

## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



### 端午の節句の食べ物

<h4>ちまき</h4> <p>子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。</p>	<h4>かしわもち</h4> <p>あんこ入りの餅を柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>	<h4>カツオ</h4> <p>「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、このほりではなく、かつおほりを掲げる所もあります。</p>	<h4>たけのこ</h4> <p>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料理も食べられています。</p>
--	---	---	--

### 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## 5月の給食紹介

1日(金) 18日(月) 28日(木)

◇ 5月の行事食 ◇

7日(木) 東京都の郷土料理



19日(火) 高知県の郷土料理

5月の行事に合わせて、給食でも様々な行事食を提供する予定です。端午の節句 にちなんで生徒のみなさんの健やかな成長や健康を願い、「中華ちまき風おこわ」を手作ります。また、給食では新茶は出せませんが季節のメニューとして、抹茶を使用した料理を提供予定です。

3年生の校外学習に合わせて、東京都の郷土料理を給食で紹介しします。昔、深川地区（現在の江東区）一帯は海で、アサリが多くとれました。とれたアサリのむき身をさっと煮たものをご飯の上のせてどんぶりにしたり、むき身を米と一緒に炊き込んだ料理を「深川めし」と呼びます。

鰹が旬となるこの時期に合わせて、かつおの名産地「高知県」の郷土料理を紹介しします。鰹の旬は年に2回あり、春から夏にかけてのこの時期は「初鰹」と言い、脂が少なく赤身の肉質が特徴です。「かつおめし」は、鰹がよくとれる高知県に昔から伝わる家庭の漁師料理です。給食では甘辛く味付けした鰹を炊きたてのご飯に混ぜ込みます。ぐる煮の「ぐる」とは、「集まり・仲間」を意味する土佐の方言で、様々な野菜と一緒に煮て作る料理です。

## 「有機農産物」を知ろう！

みなさんは、野菜の包装やラベルに「有機 JAS マーク」が貼られているのを見たことがありますか？有機農産物であることを見分ける印になります。有機農産物とは、化学的に合成された肥料及び農薬を原則使用しない、遺伝子組換え技術の利用等を行わない、農業生産に由来する環境への負荷をできるだけ低減する、など「有機農産物の日本農林規格」の基準に従って生産された農産物のことです。

化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。本校でも「有機農産物」を給食に活用しています。給食を通じて有機農産物について知る、あるいは考える機会にしていきたいと思います。



農林水産省HPより

<今月の産地消費食材> 【協同乳業】牛乳 【JA 東京むさし】小松菜 【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆ キャベツ 大根 きゅうり

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士