

# 5月給食だより



令和7年4月30日  
北区立滝野川紅葉中学校

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。新しい環境にも慣れてきた頃ですね。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ょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

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

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？

## 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



## 「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」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、端午の節句とは異なる行事です。

|                                                                              |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1/7 人日の節句</b><br><small>じんじつ</small><br><b>(七草の節句)</b><br><p>七草がゆ</p>     | <p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p> <div> </div>           |
| <b>3/3 上巳の節句</b><br><small>じょうし</small><br><b>(桃の節句)</b><br><p>はまぐりのうしお汁</p> | <p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p> <div> </div>      |
| <b>5/5 端午の節句</b><br><small>たんご</small><br><b>(菖蒲の節句)</b><br><p>かしわもち</p>     | <p>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。</p>                       |
| <b>7/7 七夕の節句</b><br><small>しちせき</small><br><b>(笹の節句)</b><br><p>そうめん</p>      | <p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p> |
| <b>9/9 重陽の節句</b><br><small>ちょうよう</small><br><b>(菊の節句)</b><br><p>菊花酒</p>      | <p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>             |