

# もぐもぐ・すくすく

京都市立西野小学校  
令和6年5月17日  
校長 山田 雅彦  
担当 北村 愛水華

5月 給食目標

## とうばん かかり 当番や係ははやく上手にしよう



だんだん夏も近づき、暑い日が増えましたね。元気に過ごしているでしょうか。  
暑い夏がやってくると夏バテといって身体がバテやすくなります。元気に過ごすために、  
今のうちからたくさん食べて丈夫な身体をつくりましょう！

## たんご せっく 端午の節句(子どもの日)...



5月5日(日)は「端午の節句」でした。男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。古代中国では、邪気を祓うさまざまな行事が行われていました。1948年には子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日本では「子どもの日」という祝日になりました。五月人形や鯉のぼりを飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもの健康や成長、幸せを願い、お祝いします。

### 『ちまき』

もともとは葦の葉ではなく茅の葉で巻いていたのでちまきとよばれています。  
茅は「病や災難を祓う葉」とされました。



### 『かしわもち』

柏の葉は新葉ができるまで古い葉が落ちない性質があることから「子孫繁栄」を願い、縁起のよい和菓子といわれています。



五月人形:甲冑(鎧)が身を守る大切な道具であるとともに、日本の伝統工芸の粹を集めた美しい甲冑を飾って子どもの輝かしい未来を祝福します。  
鯉のぼり:鯉は生命力の強さと「立身出世」を象徴としています。



## 季節の野菜...

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みをもつものが多いのが特徴です。この成分には、抗酸化作用があり、病気になりにくい身体をつくってくれます。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと温かくなるまでゆっくり成長しているので、野菜のうま味がしっかりつまっています。

ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなどたくさんあります！

また、果物にも旬があり、いちご、甘夏、オレンジ、夏みかん、はっさく、グレープフルーツ、キウイ、びわ、メロンなどがあります！



## 成長期に不足しがちな栄養素...

### 鉄分

急激に身長が伸びる時期は、筋肉量や血液量も増加することで、その分鉄分が必要となります。

### カルシウム

カルシウムは骨や歯の形成、血液の凝固や筋肉の収縮・弛緩などさまざまな生理機能にも関わっており、成長には欠かせない栄養素です。

### ビタミン・食物

ビタミンには13種類あり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、出血を止める働きのあるビタミンKなど、身体の機能にかかわる重要な働きをしています。

# おいしいをみつけよう！

きゅうしょくじかん 給食時間に、子どもたちはたくさんのおいしいをみつけてくれました！  
いちぶ しょうかい 一部ご紹介します！

4/16 5-2 スパゲティのミートソース煮：味がしっかりからんでいておいしかった。

4/17 6-2 鶏肉の塩こうじあげ：外側がカリカリしていておいしかった。

4/18 2-1 五目どうふ：とうふが柔らかくておいしかった。

4/18 2-2 ほうれん草ともやしのいためナムル：少し甘くておいしかった。

4/19 2-1 チキンカレー：少しピリ辛でおいしかった。

4/22 4-2 高野どうふと野菜のたき合わせ：とうふとお汁が合い、すごくおいしかった。

4/22 6-2 ごま酢煮：野菜がシャキシャキしていておいしかった。

4/23 3-2 ポークビーンズ：食べる前からいい香りで、味もおいしかった。

4/24 6-2 あげたま煮：とろとろの卵と油あげの相性がよく、おいしかった。

4/24 2-2 だいこん葉のごまいため：野菜が好きなのでとてもおいしかった。

4/25 3-2 いものこ汁：さといもがとろとろでおいしかった。

4/25 5-2 さばのたつたあげ：五感をつかって味わうことができとてもおいしかった。

4/26 6-2 じゃがいものそぼろ煮：じゃがいもがほろほろしていておいしかった。