



令和8年 5月 1日  
青ヶ島村立青ヶ島小学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 安田 隆人

始業式・入学式から、1ヶ月が過ぎようとしています。食事時間を長くするためにスムーズな準備や片付けをできるようにしましょう。

5月はゴールデンウィークもあり、生活リズムが崩れがちです。休み明けでも元気に登校するためにしっかり食事を摂りましょう。

## 5月の給食目標: 食事の準備や片付けを丁寧にする

### 準備のポイント

#### ○手洗い

手には目に見えない細菌がたくさんついています。そのまま配膳をすると、食べ物に細菌がついてしまうことがあります。石けんを使い、「手のひら・手の甲・指の間・つめ・親指・手首」まで丁寧に洗いましょう。



#### ○配膳

エプロン・帽子・マスクは、食べ物にほこりや髪の毛が入らないようにするための大切な役割があります。帽子の中に髪の毛をしっかりと入れる、マスクは鼻までおおう、白衣はきちんと着るなど、「正しく身につける」ことが大切です。

### 片付けのポイント

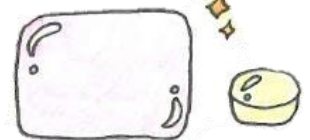
#### ○食器は種類ごとに丁寧に重ね、箸やスプーンは向きをそろえる

食器は種類ごとに分けて、決められた場所に戻します。音を立てて置いたり、投げるように置いたりすると、食器が割れたり怪我につながることもあります。最後まで丁寧に扱うことが大切です。箸やスプーンは、全員が気持ち良く片付けをするためにも、他の人と向きをそろえて置くようにしましょう。



#### ○食べ残し、食べこぼしをそのままにしない

食べ終わったあと、ごはん粒やおかずがたくさん残っていると、洗うときに多くの時間が必要になります。お皿やトレーの上、テーブルの下などに、食べ残しや食べこぼしはしていませんか? 「食べこぼした物は拾って捨てる」、「食べ残した物は一緒にせず、わきによけておく」など、片付けをした後に作業をしてくれる方々のことも考えてみましょう。



# 5月5日「端午の節句」について知ろう！

5月5日は「端午の節句」です。子供たち健やかな成長や健康を願う行事です。鯉のぼりを飾ったり、兜や武者人形を飾るのも、「強くたくましく育てほしい」という願いが込められています。

今回は端午の節句で古くから食べられてきた伝統的な食べ物を4つ紹介します。



## 端午の節句の伝統的な食べ物



### 柏餅

あん入りの餅を包んだ和菓子です。柏の葉は新しい芽が成長するまで古い葉を落とさないことから、「家系がつづく」、「子孫繁栄」の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。



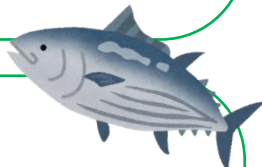
### ちまき

もち米を笹や茅で包んで蒸した食べものです。子供の健やかな成長や立派な大人になるようにという願いが込められています。ちまきは地域によって種類があり、甘い団子が包まれているものやたけのこやお肉が入ったものなど様々です。



### 鯉

「かつお」という言葉が「勝つ男」と書けることから、縁起が良いとされています。そのため、「元気さ」や「活発さ」の象徴としてもふさわしいと考えられました。さらに、江戸時代には初鯉はとも価値が高く、「粋」や「活力」の象徴でもありました。



### たけのこ

たけのこは成長がとても早く、真っ直ぐとぐんぐん伸びていく植物です。その姿から、「子供がすくすく元気に育つように」という願いが込められています。たけのこは地面の下から顔を出すことから、「将来大きく伸びる活躍をする」という意味も重ねられています。



今後、行事にあった食事や食材を掲載していきたいと思えます。

5月には端午の節句以外にも八十八夜があります。

季節ごとの行事や文化に触れながら、皆さんが食への興味や関心を深められるような内容をお届けしていきます。

