



令和8年 5月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
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100万個もの細菌が付着しているといわれています。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、清潔なハンカチで水分を拭き取ると細菌を100個ほどまで減らすことができます。



○配膳

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。1本の髪の毛には10万個もの細菌が付着し、1回のくしゃみには200万個もの飛沫が含まれているといわれています。帽子は髪の毛を入れ、マスクは鼻まで覆いましょう。

片付けのポイント

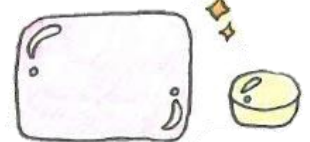
○食器は種類ごとに分け、箸やスプーンは向きを揃える

食器は種類ごとに分けて、決められた場所に戻します。給食で使用している磁器製の食器は割れると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

食べ終わった後、食器にご飯粒やおかずが沢山残っていると、洗浄に多くの時間が必要になります。調理員さんの作業を円滑にするためにもできるだけキレイにしてから返却をしましょう。「こぼしてしまった物は、放置せずに拾ってから捨てる」「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を考えて貰えるとうれしいです。



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

あん入りの餅を上新粉や白玉粉などで包んだ和菓子です。主に関東地方を中心に広まりました。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。



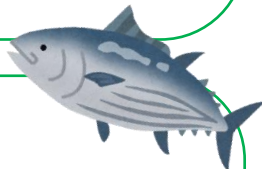
ちまき

もち米を笹や茅(ちがや)の葉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、「元気さ」や「活発さ」の象徴としてもふさわしいと考えられてきました。さらに、江戸時代では蕎麦やうどんが300円ほどでしたが初鯉は9万円するほど価値が高く、「粋」や「活力」の象徴とされてきました。



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。

