

食育だより

令和7年度

5月号



令和7年4月30日
台東区立台東育英小学校
統括校長 瀬下 清
栄養士 高村 真由子

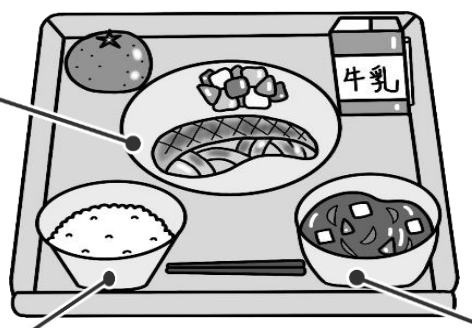
「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

かっこいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～

①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に



ごはんは手前の左側

みそしる・スープは手前の右側



②背中を伸ばして

体は料理の方にむけて



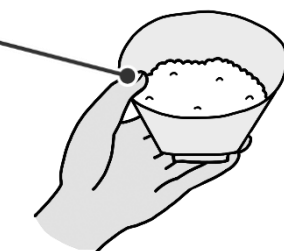
ひじをつかない。

背筋を伸ばす。

足を組まず、そろえて床に付ける。

③お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

がつついたち はちじゅうはちや 5月1日は八十八夜です

立春（2月4日）から数えて88日目を八十八夜といい、今年は5月1日が八十八夜にあたります。

八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、夏への準備をする日、縁起のいい日とされています。この頃には、霜が降りることもなく、安定した気候になることから、昔、稲の種まきは八十八夜を待って行われました。

「夏も近づく八十八夜…♪」と茶摘みを歌った歌もあるように八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はとても縁起がよいとされ、「八十八夜のお茶を飲むと長生きができる」といわれています。

給食では1日に、お茶を使って、ふりかけを作ります。お楽しみに！

“旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなったりする時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。

