



令和7年5月2日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜(かぶと)や鎧(よろい)を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べて、お祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき

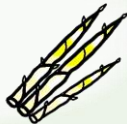


もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

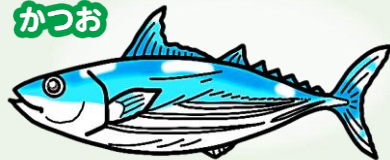
天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。



たけのこ



かつお



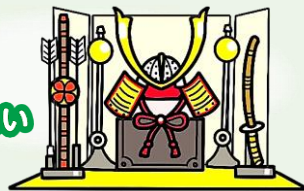
名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちなが、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯



葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、夏をとおほすに、無病息災を願います。

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いですませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんでいかに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

そとでの食事で、弁当や飲み物を
炎天下で日なたに放置する



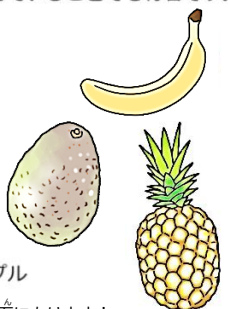
解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

食育クイズ

Q 見た目が、まるで恐竜の肌のようにゴツゴツしています。中には甘くてクリーミーな黄緑色の部分があり、スムージーやサラダによく使われます。

ヒント:「体によいのはたらきをする油」をたくさん含んでいることでも有名です。

- A) バナナ
B) アボカド
C) パイナップル
- こたえは裏面にあります!



白衣について考えよう ～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。
子どもたちは白衣を着て当番活動をする中で、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる！

NG



トイレは白衣に着替える前に
すませておきましょう。手は
せっけんを使っていねいに
洗い、清潔なハンカチできち
んとふきとりましょう。



X NG

給食当番さんには、クラス
のみんなに安全に給食を
届けるという大きな責任が
あります。その自覚をきち
んともちましょう。ふざけ
たり、不衛生なことをした
りしてはいけません。



X NG

白衣の取り扱いに気をつけ
ます。床の上でたたんだり、
汚れた場所に白衣袋を置き
たりしてはいけません。



給食当番さんが白い白衣を着るのは
汚れがすぐにわかるようにする目的
もあります。食べ物を扱うときは、
清潔な身なりや態度をいつも心がけ
ていきたいですね。



こたえ

A. B) アボカド

99%が輸入品で、メキシコ産が90%
以上を占めます。旬の時期はオイルの含
有量が15～20%に達し、とてもクリー
ミーな味わいになります。アボカドの油
分の大部分は不飽和脂肪酸(オレイン酸)
で、体によいのはたらきをすることも期待
されています。ただし、アボカド栽培に
は大量の水が必要で、海外の生産地では
深刻な水不足の問題も起きています。



メロン

メロンは、甘くてジューシーな食べ物
で、木の実ではありませんが、果物とし
て取り扱われています。果肉は大きく
青、赤、白系の3種類。マスクメロン、ア
ンデスメロン、クインシーメロン、ア
ールスメロン、夕張メロンなど、たくさん
種類があります。果肉にはビタミンCや
カリウムが含まれていますが、おもにさ
わやかな香りや甘さを楽しむデザートで
す。熟したときが一番おいしく、その
見分け方ですが、おしりの部分が柔らか
くなっていることがポイントの1つです。
熟すまでは常温で保管し、食べる直前に
冷やして食べましょう。
冷やしすぎると風味が
落ちてしまいます。

