



令和8年5月1日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養士が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな？ 一口は食べてみよう！」と声をかけています※。子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。



5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅) 豆知識～

上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



食育まんが

新茶の季節です



食育クイズ

Q. 5月29日はこんにやくの日です。昔は、こんにやくはある限られた人たちが食べられませんでした。それはどんな人たちでしょう？

A) 貴族



B) 忍者



C) 子ども



こたえは次ページにあります！

そろそろ気をつけたいね!

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながるがあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

朝ごはんはまずしっかり!



水分補給はまず食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ちびちび、こまめに!



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

こたえ

A. A) 貴族

作り方が難しいこんにやくは珍重され、はじめは僧侶や貴族の間で精進料理や間食として食べられました。こんにやくの歴史はとても古く、原料のこんにやく自体はさといもなどと一緒に、すでに縄文時代に伝来したとされます。中国の唐の時代、灰汁で固めてこんにやくにして食べたという記録があり、やがて日本に製法が伝わりました。鎌倉時代以降になると広く食べられるようになり、江戸時代後期には「こんにやく粉」も発明されて、一年中食べられるようになりました。



びわ



びわは5月～6月ごろの初夏に旬を迎え、梅雨の時期に店先に並ぶ果物です。果実はやわらかくて甘く、酸味が少ないのが特徴で、中に大きな種があります。

主な産地は、長崎県と千葉県で、それぞれ『茂木びわ』『房州びわ』として有名です。

びわの名の由来は、実や葉の形が楽器の「琵琶」に似ているからといわれます。傷みやすく追熟しない果物のため、高級果実として扱われることが多いです。またびわを庭木にしているご家庭も多く、ちようど暑くなり始める時期に、枝から熟れた実をみいで、そのままその場でぶつと食べてみると、のどのかわきをさわやかにやし、とてもおいしいです。