

# 5月給食だより



さいたま市立沼影小学校  
令和6年度 5月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

新年度が始まり早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に一日をスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！

<p><b>早寝・早起き</b> を心がける</p>	<p><b>朝・昼・夕の</b> <b>3食をしっかりと</b> <b>食べる</b></p>	<p><b>日中は</b> <b>元気に</b> <b>体を動かす</b></p>
--------------------------------	---	---

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



### かしもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



沼影小では、5/7にこどもの日にちなんで給食を実施します。



### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



**5月1日(水) さいたま市民の日**

5月1日(水)は、さいたま市民の日です。沼影小学校では、これにちなんで4月30日(火)の給食でさいたま市の特産品のこまつなをたくさん使った「さいたまこまつなカレー」を作りました。みなさんもこの機会にさいたま市の食や文化にふれてみてはいかがでしょうか？

★5月10日(金)は、ぬまがけしょうかいこうきねんび 沼影小 開校記念日 & ぬまびよんの誕生日です！

5月10日(金)は、沼影小の開校記念日です。そこで、今年は大人気の揚げパンを作ります。お祝いのデザートもつけて、いろいろのよい給食になります。沼影小の開校記念とぬまびよんの誕生日をお祝いしましょう。