



令和7年度  
御船町学校給食センター

## 美しい5月、さわやかに健やかに！

「目に青葉 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。

## 給食で味わう行事食～「端午の節句」～

行事食とは、行事で用いられる食または特定の食のことです。行事の中でも、毎年決められたものを「年中行事」といい、国民の祭日になっているものが代表的です。年中行事には、五節句という（人日・上巳・端午・七夕・重陽）という農耕文化と深く関わったものがあります。これらは、農業をする上で重要になってくる太陽や月の動きの変化を巧みに利用して作られています。古くから伝わる行事食を、食文化の継承につながるよう学校給食でも取り入れていきます。

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。また、行事食のちまきや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。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしてください。

5月1日の給食献立にあります。柏の葉はどんな感触や香りがするのか確認してみましょう

### 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。

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

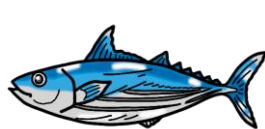


### ちまき



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。

### 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ら、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。

## 運動と栄養

町内の一部の学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなくとりやすいでしょう。

### 副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

### 牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労の回復にも役立ちます。

### 主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

### 汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



### 熱中症に気をつけよう

近年の気候変化で、5月に気温の高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて、日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

## 耳より 熱中症の予防に牛乳が役立つ！

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです※。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策！」（2025年3月閲覧）