
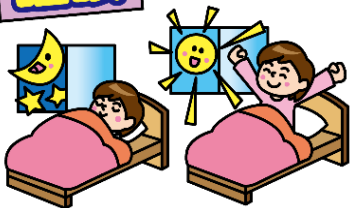



給食だより 5月

令和8年4月30日
文京区立第九中学校
校長 松田 亮一

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク前後は緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。  主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。  朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。  適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
--	--	--

国語科コラボ給食

国語科では、1年生の5月頃に国語1（光村図書）で「ダイコンは大きな根？」を学習します。この学習にちなみ、5月18日の給食では、大根をたくさん使用した料理を提供します。

主菜の「あまから鶏大根」に使用する大根は、部位によって切り方を変える予定です。味や食感の違いを感じてみて下さい。2年生も1年生の時の授業を思い出しながら、給食を食べてみましょう。

また、みそ汁の大根は、主菜の大根と切り方を変えています。切り方の違いによる食感の違いも楽しみましょう。



5月の行事食～端午の節句～

5月の給食では、行事食として「端午の節句献立」を予定しています。

★端午の節句

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願います。



端午の節句では、ちまきや柏餅、「勝男」にかけた縁起物としてカツオや、成長が早くまっすぐに育つ竹にあやかり、すくすく成長するように願いを込めて、旬の筍を使った料理を食べる風習があります。

給食では、5月8日に「ハガツオのかりん揚げ」と、筍を使用して「若竹汁」を作ります。

～運動会応援献立～

- 5/25…貧血防止：鉄分を多く含む豚レバーや、鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含むじゃがいもや果物を使用します。
- 5/27…骨づくり：カルシウムを多く含む牛乳や小魚を使用します。
- 5/28…持久力アップ：長時間の運動をこなせるよう、エネルギー源となる糖質を多く含むパンやじゃが芋、糖質の代謝を助けるビタミンB₁を多く含む豚肉を使用します。
- 5/29…疲労回復：糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁を多く含む豚肉や、ビタミンB₁の効果を高めるアリシンを多く含むにらを使用し、疲労回復を促します。