



給食たより

令和6年度
さいたま市立針ヶ谷小学校

過ごしいやすい季節となりました。新学期が始まり一か月。少しずつ、新しい環境にも慣れてきて、子どもたちの笑顔や明るい挨拶も増えてきたように感じます。疲れが出てくる時期でもありますので、毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをととのえましょう。休みの日も、3食きちんと食事をとり、十分な休養と適度な運動を心がけましょう。



5月5日はこどもの日



5月5日は「端午の節句」とも言います。端午の節句とは子どもたちが元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。鯉のぼりや五月人形を飾ったり、柏餅やちまきをいただいたり、菖蒲湯に入ったりして過ごします。これらの過ごし方やお祝いの仕方には、それぞれ願いがこめられています。

(お祝いの仕方は、それぞれの家、地方によって異なります。また、このようにお祝いをしないといけないうものではありませんので、これらを参考に楽しく過ごしてくださいね。)



○柏餅・・・柏餅に使われているかしわの葉は、若葉がでるまで古い葉が落ちないことから、家が途絶えないという縁起の良いものとされ、健やかな成長を願っています。給食では5月2日に提供します！お楽しみに☆

○ちまき・・・中国から伝わったもので、災いがこないようにと願いが込められています。

○菖蒲・・・菖蒲は、昔から薬草として使われてきました。良い香りを放つことから、邪気を祓う植物としても用いられています。

端午の節句は、元々疫病を払う節句でもあることから、無病息災を願って菖蒲湯に入ります。



○鯉のぼり・・・男子誕生の喜びを世間に広く知らせるために飾ります。

4月の行事食紹介

～5月24日(水)はさいたま市民の日給食でした～

たけのごはん: 静岡県産の新 筍を使用したまぜごはん。朝から給食室であく抜きをしてえぐみを抑えました。具材は、かつお節ととただし汁と調味料で煮込みました。そのあと、炊きあがったごはんを混ぜ合わせています。ごはんは、酒・塩・具の煮汁をいれて炊いたので、ごはん自体にもほんのり味をつけて食べやすくしました。

五色和え: さいたま市の若谷農園でとれた新鮮な小松菜を使用しています♪コーンが入っていて彩りもきれいですね。



オレンジゼリー: さいたま市のキャラクターヌウがデザインされた「さいたま市民の日限定」のデザートです。