

# 5月 給食だより

令和8年4月30日  
都立久我山青光学園  
校長 田島 忍

すがすがしく過ごしやすい季節となりました。新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。今月は、春の食材を使用した給食が登場します。おいしく楽しく、春の食材を味わってくださいね。

## ～春の野菜を紹介します～

**ふき** 5月12日は「春野菜の含め煮」



地面にフキノトウが出ていると、春を感じるかと思いますが、フキノトウは、ふきの地下茎から出る花のつぼみです。ふきは4・5月が旬の野菜で、独特の香りと味が特徴です。5月の給食では、「春野菜の含め煮」で使用する予定です。

**うど** 5月19日は「うど入りきんぴら」



うどは4・5月が旬の野菜です。うど独特の香りと味、歯ざわりは、食欲をそそります。5月の給食では、「うど入りきんぴら」で使用する予定です。



5月中旬から6月中旬にかけて、世田谷区の浅野ファームで取れたキャベツを使用する予定です。地元の新鮮な野菜を味わってくださいね。



## ～給食で味わう行事食「端午の節句」～



5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。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。1日の給食は、端午の節句にちなんだメニューです。

### かしわもち

あん入り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。



### 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ています。



### たけのこ

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。



### こいのぼり

鯉が激しい流れの滝を上りきると竜になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。



### かぶと・ちまき

命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

