

5月給食だよ!

令和8年4月28日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

新年度がスタートして1か月、新しい環境には、慣れましたか?
ゴールデンウィーク明けは緊張感が緩み、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。

新生活の疲れが出ていませんか?

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、
栄養の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
につながったりと、いいこと
がたくさんあります。

今月の給食より

● 1日(金) 端午の節句献立：たけのこごはん

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。日本では江戸時代に男の子の節句として武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。給食ではたけのこのようにみなさんがすくすく成長するように願ってたけのこご飯を作ります。

● 11日(月)、18日(月)、27日(水) 旬の食材：メロン

メロンは、5月ごろから夏にかけて旬を迎えます。食材が出始めの時期を『はしり』、最もおいしくなる時期を『旬』といいます。旬の果物を食べて季節の変化を味わいましょう。

● 12日(火) 旬の食材：アスパラガス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスを使ってサラダを作ります。給食ではグリーンアスパラガスを使いますが、他にもホワイトアスパラガスやパープルアスパラガスなどの種類があります。

● 21日(木) 旬の食材：あしたば

あしたばは、日本が原産とされており、八丈島や大島などの東京都の島でも収穫されます。給食ではあしたばパンを提供します。