



豊島区立南池袋小学校
令和 8年 4月30日
統括校長 佐藤 洋士

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

給食は「食べる勉強の時間」です

給食は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、どんな食べ物なのかを、実際に「自分の目と口（舌）」で、味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養士が作成した献立をもとに、何が入っているかな?どんな味がするかな?と声をかけています。こどもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えています。



【学校給食の献立作成のポイント】



給食が安全で衛生的に、おいしく楽しく食べられるように、衛生基準を遵守した上で、子供たちの食経験を豊かにするべく、様々な形態の献立作成をしています。



- ① 文部科学省の「学校給食摂取基準」、「食品構成表」を基準とし、栄養バランスのとれた献立を作成しています。
- ② 様々な食品を摂取できる献立を考えています。
- ③ 郷土食、行事食、世界の料理などを取り入れ、食文化の伝承に努めています。
- ④ 安全で衛生的な給食を提供するため、施設、設備、人手など作業能率を考えています。
- ⑤ 旬の食材を取り入れ、季節を感じられる献立にしています。
- ⑥ 既製品は避け、手作り料理を重視しています。
- ⑦ 給食費の範囲内で、満足感のある食事にするよう工夫しています。
- ⑧ 子供に期待感をもたせる内容にしています。



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、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやか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、子供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。楽しみにしててください。

かしわもち



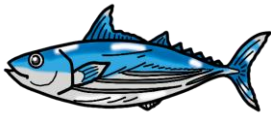
あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



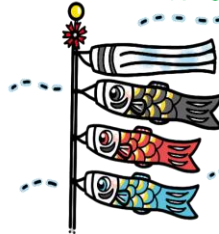
もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

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。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍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・よろい



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。

しょうぶ湯

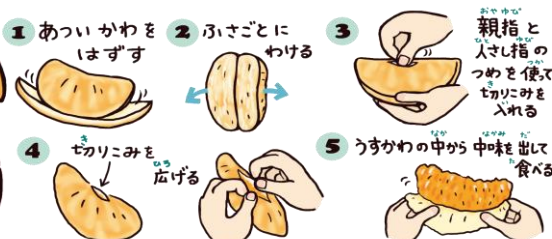


葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

給食では、5月1日に端午の節句給食として、ちまきの代わりに「中華ちまき風炊き込みごはん」、かしわもちの代わりに「よもぎ団子」を作り、南池袋小学校のみんなの健康を願います。

また、5月19日は、かつおを使った「かつおと野菜のコロコロ揚げ」をだします。

楽しみにしててください。



給食では、かんきつ類（清見オレンジやネーブルなど）がよく登場します。皮をむいて食べる果物です。上手にむいて食べましょう。