



令和6年5月 谷村第一小学校（都留市立学校給食センター） 栄養教諭：中澤桃子

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。新しい環境での緊張がゆるみ、疲れとなって現れやすくなる時期です。1日3回の食事をしっかりと食べて、体調を整えて元気に過ごしましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

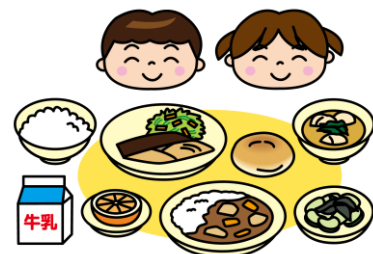
5月5日の「子どもの日」は、男の子の健やかな成長を祝う、「端午の節句」でもあります。日本には、四季を彩る「五節句」があり、行事食でお祝いします。

1/7 じん じつ せつ く 人日の節句 (七草の節句) ななくさ せつ く 七草がゆ 	7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。  ナズナ セリ  ゴギョウ  ハコベラ  ホトケノザ  スズナ  スズシロ
3/3 じょう し せつ く 上巳の節句 (桃の節句) もも せつ く はまぐりのうしお汁 	「ひな祭り」の名で親しまれています。桃の花やひな人形を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」などを食べて、女の子の健やかな成長を祝います。 
5/5 たん ご せつ く 端午の節句 (菖蒲の節句) しょう ぶ せつ く かしわもち ちまき 	兜や武者人形、鯉のぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて男の子の健やかな成長を祝います。 香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。 
7/7 しち せき せつ く 七夕の節句 (笹の節句) ささ せつ く そうめん 	願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。 行事食として、夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」が食べられています。 
9/9 ちよう いう せつ く 重陽の節句 (菊の節句) きく せつ く きくりょうり 菊料理 菊花酒 	菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。 「五節句」を締めくくる行事として、菊料理や菊花酒を食べてお祝いします。 

安全^{あん ぜん}に^{おいしく}給食^{きゅうしょく}を食べるために^た

食事や給食を食べるときに、よくかんで食べていますか？ 早食いをしたり、よくかまずに飲み込んだりしてしまうと、窒息する危険性があります。

食べものを安全に^{おいしく}食べるために4つのポイントに気をつけましょう！



あじ 味わって食べよう

色々な料理や食材に出会いながら、しっかり
かんで、「味わう」給食時間を過ごしましょう。



5/2 (木)
かしわもち
柏餅



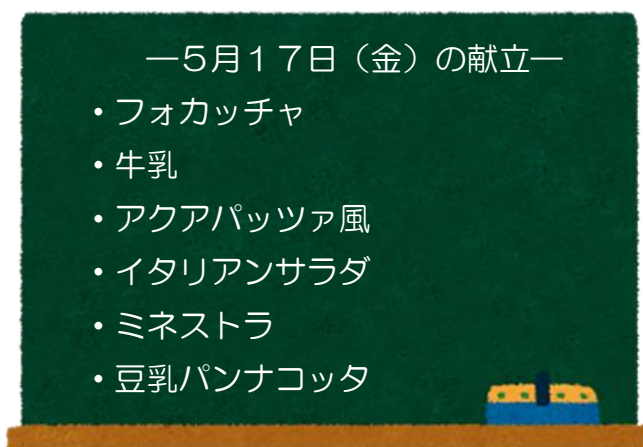
5/2 (木)
かつお
鯉のごまみそ和え

5/29 (水)
グリーンピースポタージュ



今月の世界旅メニュー ～イタリア～

国名	イタリア共和国
首都	ローマ
人口	5,870万人 (日本は約1億2400万人)
面積	30.2万平方km (日本の約5分の4)
国旗	



南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や
風土が違い、地域ごとに様々な郷土料理があります。

今回は、ナポリの郷土料理「アクアパッツァ」を
提供します。トマトやオリーブオイルを使い、魚介類
がたっぷり入ったイタリア料理です。フォカッチャに
トマトのソースをつけて、楽しく食べてくださいね♪



フォカッチャ



アクアパッツァ