

# きゅうしょくだより

令和6年5月号  
昭島市立拝島第二小学校  
栄養士 大須賀 紗月

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れが出てくる頃でもあります。食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。

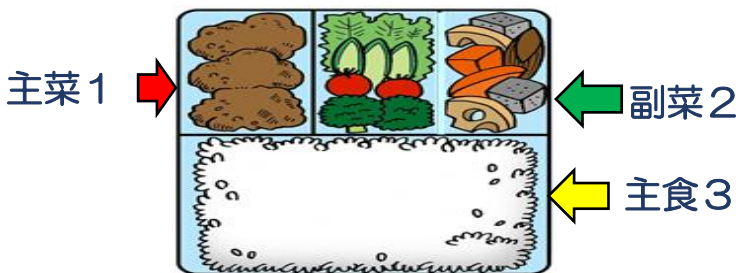
## 5/17(金)はお弁当の日

市では親子で食について考えるきっかけとしていただくために、全ての市立小・中学校で『お弁当の日』があります。「お弁当の日」を通じて、食事作りの大切さを知り、日頃の食事を用意してくれる家族への感謝の気持ちを育むことを目的としています。お弁当の日にはお弁当の中身について親子で話し合い、おかずをつくるお手伝いなどお子さんと一緒にしてみたいはいかがでしょうか。

### お弁当作りのポイント



### 主食・主菜・副菜のバランス



お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質や野菜等がとれます。また、食材の彩りを良くすることで栄養バランスが良くなります。

### 食中毒を防ぐ！

### お弁当作りの

コツ

遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると食中毒の原因となる微生物が活発になりますのでお弁当を作る際には、次のことに気を付けましょう。

**1** 調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手を綺麗に洗いましょう。

**2** 野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよく拭き取りましょう。

**3** 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

**4** 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱しましょう。

**5** 御飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

**6** なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。



## 端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。

### ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅の葉（ちがや）の葉や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

### たけのこ

成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子供の成長への願いを込めて食べられている。

### カツオ

初ガツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられている。

## 5/30(木)は「ごみゼロの日」

5月30日は「5(ご)3(み)0(ゼロ)」の日です。ごみの減量化やリサイクルなどを意識した環境美化を目的として制定されました。

### 「食品ロス」を減らそう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本では年間約612万トン＝東京ドーム約5杯分にもなります。これは日本一人当たり毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることとなります。

食品ロスは「買いすぎない」「使い切る」「食べきる」を意識して、食材を無駄にしない工夫をしてみましよう。

私たちにできることは…



一人一人が「もったいない」を意識して行動する

- 残さずに食べる
- 感謝の気持ちをもって食べる
- 作る楽しさや大変さを知る
- 好き嫌いをしない
- 楽しく食べる
- 食糧問題に関心をもつ