

がつきゅうしょく 5月給食だより



れいわ ねん がつごう
令和8年5月号
しながわくりついとうがくえん
品川区立伊藤学園

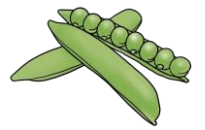
しんねんど はじ やく げつ
新年度が始まって約1か月がたちました。あら がくねん
新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れ
も出てきやすい時期です。まもなくゴールデンウィークですので、この機会に体をゆっくりと休めてくだ
さい。また、5月は運動会の練習や部活動などが本格的に始まり、運動をすることが増えるかと思
います。運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。量とバランスを考
えながら食事をとるようにしましょう。

～ 5月の献立より ～

☆ピースごはん（27日）

グリーンピース（実えんどう）は、未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をいいます。冷凍品
や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏です。新鮮なグリーンピースは甘く風味もよいので、ご
はんや卵とじにすると彩りもきれいでおいしく食べられます。苦手な人も多いかもしれませんが、旬の
ものを食べると味のちがいが感じられておいしく食べられるかもしれません。

27日に1年生がグリーンピースのさやむき体験をし、そのグリーンピースを使って給食
室でピースごはんを作る予定です。楽しみにしててください。



★5月5日は「端午の節句」です！

端午の節句には、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
のちまきや柏もちを食べしてお祝いします。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。

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。

たけのこ



天を貫くようにまっす
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。

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、たくましい人に育つ
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



命を守る大事な武器です。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、暑湯をお風呂に入れ
て無病息災を願います。