

# きゅうしよくだより5月

2026. 5  
かみとんだちやうがっこうきゅうしよく  
上富田町学校給食センター

# 新生活の「疲れ」が出ていませんか？



かぜかお 風薫るすがすがしい季節になりました。しんねんど 新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころ  
あ きんちょうかん 緊張感がゆるみ、こころ からだ で 心や体にも慣れてきたころ  
でしようか。ゴールデンウィーク明けは、心や体にも慣れてきたころ、心や体にも慣れてきたころ  
まいにち げんき す 毎日元気な過ごすように、しょくじ すいみん うんどう の3つを意識していきましょう。



## 端午の節句のおはなし

まいとし がつ か おとこ こ すこ せいちやう しあわ ねが たんご せつく ちゆうごく つた  
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。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよ  
もぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありま  
した。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、  
武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人  
格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された  
国民の祝日で、本来は別の行事です。



## 端午の節句の食べ物

### ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

## 端午の節句の各地のお菓子

<p><b>べこもち</b> (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> (青森県)</p>	<p><b>ほう葉巻き</b> (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p>

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

かみとんだちやう がっこうきゅうしよく かんきやう はいりよ 上富田町の学校給食でも、環境への配慮からストロータイプの牛乳パックを採用しています。  
あ の 開けやすく飲みやすい工夫が凝らされ、子どもたちでも直飲みできるような設計になっています。

～給食センター職員を紹介～

給食センターでは、町内の小学校5校と、上富田中学校へ、約1,500食の給食を作り配送します。

●給食センター長：声口 正史 ●給食センター事務：水口 和洋 ●栄養士：高岡 かおり ●栄養士：野田 珠由

調理は、シダックスの調理員さん27名でおこなっています。  
心こめて、おいしい給食づくりに取り組んでいきます。一年間よろしくお願いいたします。

給食メニュー紹介

今年もおたよりで、給食メニューを紹介します。今月紹介するのは5/20(火)に登場する「クファージュシー」です。

クファージュシーは豚の角切りや野菜が入った「沖縄風たきこみごはん」です。

☆材料(4人分)☆		☆作り方☆	
お米	280g	①ご飯を炊く。	<p>※ご家庭で作るときは、食材をカットし炊飯器に入れて一緒に炊いても良いです。</p>
豚肉	80g	②野菜を炒める	
ささがきごぼう	28g	③豚肉を加える。	
にんじん	48g	④ A で調味する。	
ほ 干しいたけ	3.2g	⑤ねぎを加える。	
ひらてん 平天	20g	⑥ごはんを混ぜる。	
ねぎ	12g		
A	食塩 0.8g 料理酒 4.8g 濃口醤油 10g みりん 4g 鶏がらスープ 3.2g		