

給食だより

令和 7 年 5 月 号
長岡京市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子

美しい5月、さわやかに健やかに！

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。部活に勉強にみなさんそれぞれに忙しい毎日ですが、さわやかな新緑の季節の今、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、感性豊かに、リフレッシュできるといいなと思います。

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（小泉川沿いのこいのぼり、圧巻ですね）、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（給食では 2 日に草もちを作ります!）を食べてお祝いします。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。5 月の給食では行事食のほか、春キャベツや新じゃが、新玉ねぎなど旬の食材をたくさん使った献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。

ちまき



おもち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で、「健康」や「厄除け」を祈願していただきます。

草もち



ヨモギの若葉をおもちにつき込んで作るのが草もちです。薬草であったヨモギを使い「こどもの災厄をはらう」という意味があります。

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。



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願いを込めて食べられる地域もあるようです。

たけのこ



地元の春の味覚を 大事に味わいました



4 月 17 日は、地域ボランティアのみなさまが届けてくださった筍で「筍のかか煮」を作りました。早朝に集合して、四中の生徒のために…と、たくさんの筍を掘っていただきました。

たけのこ堀りの様子を見せていただくために、竹林におじゃましたのですが、土入れなど手入れされ、とても柔らかい土壌で、

間引きされた竹林がとても美しかったです。間引くことで地面に日が当たり、地中温度が高くなって筍の生育を促進するそうです。

校区の放置竹林を整備してこれ、10 年ほど経ってやっと質の良い筍が掘れるようになったとおっしゃっていました。

給食時間に動画を映した時に「あっこ行ったことある!!」と教えてくれた人が何人かいました。土入れや藁しきなど、ボランティアとして手入れに関わった人もいますね。地域の皆さんの想いを繋ぐ大事なことだと思います。



給食当番も、当番以外の人、先生もみんなで協力しているところが素敵！



四中の給食の様子が全国の見本に！

「食育フォーラム（健学社）」という食育雑誌の壁新聞（4月号）で本校の給食の様子が掲載されました！給食当番の清潔で素早い動きはもちろん、先生も一緒に給食準備をしてくださっている様子が「全国の給食時間の見本」として紹介されています！昇降口の黒板に掲示しているので、まだ見ていない人はぜひ見てくださいね。

今年度も引き続き素早く準備できていますが、さらに当番以外の人、手洗いを済ませたらすぐに席について、当番が配りやすいように協力できています☆

給食の目標

- ・衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。
- ・給食時間は、食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう!!

素早く準備して、味わって食べよう、一息ついてから5時間目に！

【給食当番】
チャイム後2分以内にエプロンを着よう！

前髪は、もちろんin!

【当番以外】
手を洗ったら、すぐに着席！

当番が配りやすいように、机上也整備!



食事時間をホッとした時間にするために、4時間目が終わってもそのままの勢いで当番を頑張っています。



「筍のかか煮」春の香りがして、美味しかったですね☆

