

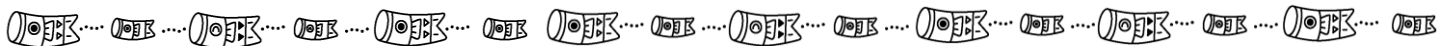
# 給食だより



家庭数

さいたま市立文蔵小学校

新しいクラスになり、もう1ヶ月がたちます。新1年生のみなさんも文蔵小学校の生活には慣れましたか？環境が変わり少し経ったこの時期は、疲れが出やすいときです。バランスのとれた食事・運動・十分な睡眠を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。



## 今月の行事食「端午の節句」

端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事でした。奈良時代に伝わったとされ、男の子の健やかな成長を願い祝います。端午の節句は、かしわもちやちまきなどを食べる風習があります。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いを込めて食べられています。



※給食では、端午の節句の行事食を5月7日に提供しました。

## 旬の食材



### ◇そらまめ◇

そら豆は、さやが天に向かって実ることから名前がつけました。「そら豆のおいしさは3日だけ！」といわれるほど、おいしく食べることのできる期間が短く、季節を感じられる食材です。

5月13日（水）に1年生がそらまめのさやむきに挑戦しました。「塩ゆでそら豆」として当日の給食で提供しました♪

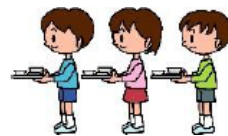
## 給食で初めて食べる食材はありませんか？ぜひお子様と一緒にご確認ください

食物アレルギーは、本来は害のない食品（牛乳・卵・小麦・そばなど）に対して、体を守る働き「免疫」が反応して体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友達の具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

また、食物アレルギーがない場合でも、給食で初めて食べる食材で新規発症する場合があります。献立表を御確認の上、初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に御家庭で食べてみることをおすすめします。



## 1年生の給食がはじまりました♪



「野菜が苦手だけど、給食は食べられたよ」「おいしかったからおかわりしたよ」「パンがあまくておいしい」など感想をたくさんお話してくれました。

「食」は、子どもたちの体や心を大きく成長させます。御家庭でも、苦手なものにもチャレンジすることの大切さや食べられる食材や料理が増える喜びをお伝えいただけると幸いです。