

給食だより

令和8年5月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 石川 拓

風薫る5月になりました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、学校にもずいぶん慣れてきた頃でしょうか。何をやるにも良い季節ですが、細菌の動きも活発になる頃です。手洗い・うがいをしっかり行い、また、しっかり食べて、しっかり寝て、毎日健康な日々を過ごせると良いですね！

日本給食株式会社(調理委託業者)

本校では栄養士が献立を考え、調理を業者委託しております。

本校の給食調理が調理委託となった当初より20年以上に渡って本校の給食調理を担当してくださっているのが、「日本給食株式会社」さんです。

栄養士の考えたメニューを安全に美味しく調理してくれます。

日々、安心して安全な給食が食べられるのは調理員さんのおかげです。

今年度は9名の調理員さんが日々、安心・安全な給食をつくります。

給食の時間にワゴンをお届けに行きますので見かけたら、ぜひ声をかけてください。

健康をつくる。

安全をつくる。

笑顔をつくる。

チーフ 高橋 サブチーフ 平田
調理員 笹原 松本 山本
高橋 磯崎 遠藤 根本

日本給食

※栄養士は田中と宮崎です。



八十八夜(5月2日)・ 端午の節句(5月5日)



八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。

「♪夏も近づくと八十八夜♪」と茶摘みの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。この頃のお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りとも最高のものとなります。カフェイン・ビタミンCなども多く含まれています。

日本茶はビタミン類が豊富で、体に良いことはよく知られています。また、渋みや苦みのもととなるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。都内では、東京狭山茶の栽培が盛んです。1日に「茶飯」が登場します。

「端午」とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、元々は悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には粽(ちまき)・柏餅を食べます。

ちまき：ちまきを作って災いを除ける風習があります。また、ちまきに結ぶ糸は赤・青・黄・白・黒の五色から成り、子どもが無事に育つようにとの魔よけの意味が込められています。

今月の献立から

19日 鮭のちゃんちゃん焼き

今年から毎月19日の「食育の日」には日本全国の郷土料理を提供します。北から順にと考えていますのでお楽しみに！今月は北海道の郷土料理の「鮭のちゃんちゃん焼き」と北海道の名産品の「じゃがいも」です。

23日 小学部運動会

パワーの源、みんな大好きなカレーライスで応援します！皆さん、頑張ってくださいね☆

27、29日 わかめ と もずく

ワカメの旬は春。3月～5月に収穫されたワカメを『新物わかめ』と呼びます。また、もずくの旬は4月から6月。旬の時期に収穫されるわかめともずくは、栄養価が高く、風味も豊かです。