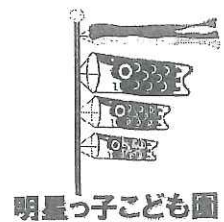


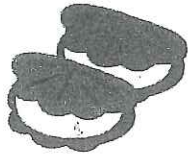
給食だより 5月号



新緑が鮮やかな季節になりました。新学期がスタートして一カ月が経ち、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。

5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。

栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないように気をつけましょう。



5月5日は‘端午の節句’

5月5日のこどもの日には、鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、
‘ちまき’と‘柏餅’を食べますね。それぞれに由来があるのはご存知でしょうか。



鯉のぼり・五月人形

・鯉かぶとは、男の子に強くたくましく育ってほしいという願いと、
厄災から男の子を守ってほしいという願いから飾るようになったと
いわれています。また、鯉は男らしい魚として喜ばれ、鯉のぼりを
立てて祝うとされています。

柏餅・ちまき

柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから‘家系
が絶えない’など‘子孫繁栄’に繋がる縁起物とされています。ま
た、餅団子をかやの葉で包んだちまきは‘難を避ける’という縁起
のよい意味があるため、食べるようになったといわれています。

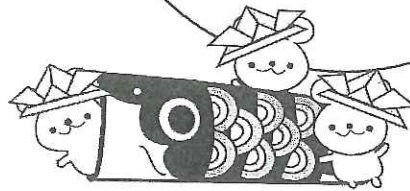
おいしく食べよう グリーンピースは今が旬！

子どもが嫌がりちなグリーンピースですが、含まれる栄
養素は、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、β-カロ
テン、そして多くの食物繊維です。これらは、免疫力を高
め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立
ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミ
ンが損失してしまっていますが、今の季節にはさや付き
の新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に
炊く豆ごはんやポタージュ、天ぷら、バター炒めなどいろ
いろ調理法で味わいましょう。

5月10日24日の給食でも豆ごはんが出ます。子ども
たちは豆ごはんが大好きです。今年もたくさん食べても
らえますように…



旬…という言葉はよく耳にしますね
「しゅん」とは、その食べ物が一番多く採れ
る時期であり、一番美味しい時期でもあり
ます。また、栄養素が高いうえ、たくさん出
回るので、比較的安く入手できます。産地
によって少しずつ旬は異なりますが、旬の
物を優先して食べるという食生活を心がけ
ましょう。



毎月登場！郷土料理の日☆

様々な地方の郷土料理を食べてもらいたくて始めた郷土料理
の日。数年前に行っていたのですが、今年度新たにスタートし
ます。まずは福岡県の‘高菜ライス’‘がめ煮’‘ぎすけ’。がめ
煮とは博多の方言で‘寄せ集める’という意味の‘がめぐりこ
む’からきたと言われています。ぎすけとは大豆としいこをカ
ラッと揚げて甘辛タレに絡めたものです。