

# 🍀給食だより 5月号🍀

少しずつ日差しが強い日も増えてきました。水分補給に気を付けながら、毎日を過ごせると良いですね。

先日ミマモルメでお伝えした通り、今まで紙で配付されていたA3サイズの献立表が、5月分よりデータ配信に変更となりました。ご理解いただけますようお願いいたします。



## 給食目標「食事のマナーを身につけよう」

### ◇季節の食品

グリーンアスパラガス キャベツ  
新じゃが芋 たけのこ にら にんにく  
メロン かつお しらす干し わかめ

### ◇7日(木) 行事食 「こどもの日」



〈たけのこごはん (ごはん)

ぶりのたつた揚げ みそ汁

かしわもち 牛乳〉

竹のようにまっすぐ育つことを願った「たけのこ」や、子孫繁栄を願う「かしわもち」を取り入れています。

## ◇15日(金)新献立

### 「かつおと大豆のさっぱりあえ」

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しやすい鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。

## ◇18日(月)新献立「はなまるスープ」

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつおぶしでとった出汁と素材のうま味を生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。



## 端午の節句のおはなし

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」でもありますが、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



柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」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」にかけての縁起物として、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



べこもち  
(北海道)



べこもち  
(青森県)



ほう葉巻き  
(長野県)



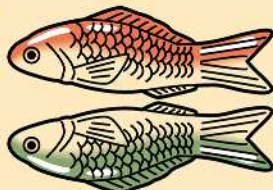
三角ちまき  
(新潟県)



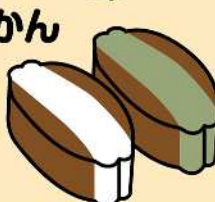
麦だんご  
(徳島県)



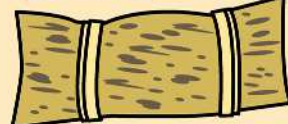
鯉菓子  
(長崎県)



鯨ようかん  
(宮崎県)



あくまき  
(鹿児島県)



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。

八十八夜といえは、「夏も近づく八十八夜～♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収

穫時期を迎えます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
<p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>★リラックス効果</p>	<p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>★虫歯予防</p>	<p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p>

※とり過ぎに注意が必要です。

### 線でつなごう！春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ

サワラ

アジ

サヨリ

カツオ

ニシン

鰯

鰺

鯛

鱈

鯉

細魚

① 白身の高級魚として知られているよ

②

③ たまごは「数の子」になるよ

④

⑤

⑥

**こたえ**

タイ-鯛-⑥ サワラ-鱈-③ アジ-鰯-⑤  
サヨリ-細魚-② カツオ-鯉-① ニシン-鰺-④