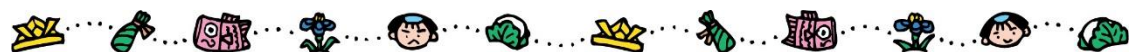


給食だより 5月号



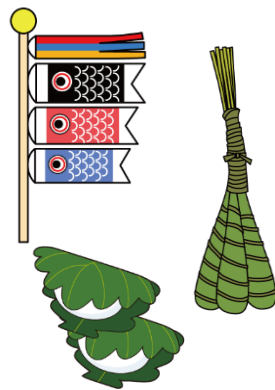
新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか。新しい環境に慣れるために少しずつたまった疲れをとるのにピッタリなゴールデンウィークです。これからは気温も上がっていきます。季節や環境の変わり目は、体調を崩しがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活で健康な体を作って、心も体もリフレッシュして、5月からも元気に楽しく過ごしましょう。



5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」は、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。「菖蒲の節句」ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりします。

「かしわもち」は、かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

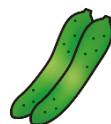


今月使用予定の地元食材

米・人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・春キャベツ・きゅうり・小松菜・にんにく・切干大根・なす



◎玉ねぎは今の時期おいしいです。
ほかの季節とは違う甘さを感じてください。



朝ごはんは元気にスタート!

朝ごはんを食べると、味わったり、かんだり、飲み込んだり、においをかいだりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、下の例のような朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムをととのえましょう。



①主食	②主菜	③副菜	④汁もの
エネルギーになる	からだをつくる	からだの調子を整える	水分補給
			①～③で足りない栄養素を補う

時間がないときでも①は必ず食べ、②③④も合わせてとるように心がけましょう。

5月の行事 (食文化)

若竹汁は春先の新わかめとたけのこを使ったすまし汁で、わかめ・・・たけのこが名前の由来です。日本料理には、季節が盛り込まれます。2種類の新芽を使ったすまし汁は春の香りを届けてくれます。5月5日の子ども日にちなんで、5月6日は若竹汁です。たけのこは今が旬です。「たけのこのようにすくすくと育ちますように・・・」という願いを込めています。