

令和4年度 河南学校給食センター発行

きゅうしょくだより

がつごう
5月号

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



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・切干大根・うすいえんどう・スナップえんどう

◎玉ねぎは今の時期は、とくにあまくておいしいですよ。



「端午の節句」 の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願つてお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

少し早いですが、5月2日（月）に「端午の節句こんだて」として“たけのごはん”をします。成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。



5月23日（月）
はっさく入りフルーツポンチ

紀の川市産のはっさくの缶詰を使ったフルーツポンチです。

今月のフルーツ給食