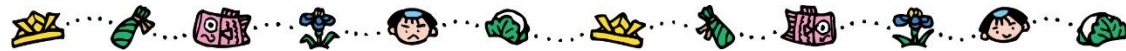


# きゅうしょくだより

## がつごう 5月号



しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば  
 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  
 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。  
 がつごう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ  
 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。



こころ からだ げんき す き そく ただ せい かつ だい いち  
**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**

<p>はやね はやお <b>早寝・早起き</b> を心がける</p>	<p>あさ ひる ゆう <b>朝・昼・夕の</b> <b>3食をしっかり</b> <b>食べる</b></p>	<p>にっちゅう <b>日中は</b> <b>元気に</b> <b>体を動かす</b></p>
--	---	---

### こんげつしようよてい じもとしょくざい 今月使用予定の地元食材



こめ にんじん たま  
 米・人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・春キャベツ・きゅうり  
 こまつな きりぼ だいこん  
 小松菜・切り干し大根・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?

がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが  
 5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願っ  
 てお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武  
 しゃにんぎょう かざ しょうぶ は ね い しょうぶ ゆ  
 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です。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。

すこ はや  
 少し早いです。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。  
 せいちょう はや  
 成長が早く、まっすぐすくすくそだ  
 こ せいちょう ねが  
 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

こんげつ きゅうしょく  
 今月のフルーツ給食

き かわしさん かねづめ  
 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。