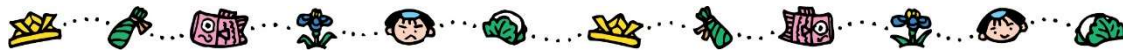


給食だより 5月号



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!

<p>早寝・早起きを心掛ける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------

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?

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。



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

今月のフルーツ給食

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。