



5月 給食だより



令和4年度 都城学校給食センター

「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。



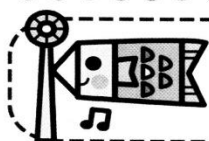
かしわもち

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。

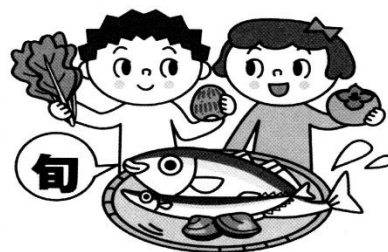


5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。



5月の献立紹介

★行事食

5月2日・6日：柏餅

★ひむか地産地消の日【梅肉】

5月9日～13日：もやしの梅肉和え物

★外国料理【中国】

5月16日～20日：マーボー豆腐

★郷土料理【宮崎県】

5月23日～27日：切干大根炒め

★ベジ活の日

5月23日～27日

白ご飯 牛乳 八宝菜 バンバンジー

小学校：野菜が約170g 中学校：野菜が約205g



たけのこサラダ【4人分】

【材料】

ロースハム	20g		
きゅうり	100g		
ゆでたけのこ	60g		
スイートコーン	40g	★	
にんじん	12g		
			三温糖 3g(小さじ1)
			淡口しょうゆ 6g(小さじ1)
			酢 5g(小さじ1)
			マヨネーズ 24g(大さじ2)

【作り方】

- ① たけのこは短冊切り、にんじんは千切りにし、サッとゆでて冷やしておく。
- ② きゅうりは千切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ③ ①と②と★調味料を混ぜ合わせて、できあがり。