



5月 給食だより



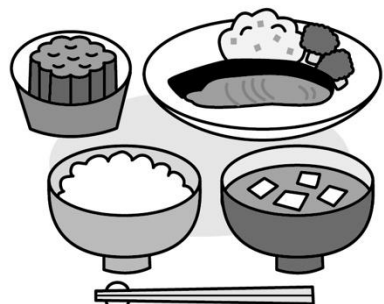
令和4年度
三股町立学校給食センター

新年度は始まって早くも1ヶ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。みなさん、新しい環境には慣れましたか。連休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、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に主菜や副菜なども準備し、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

「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

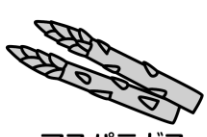
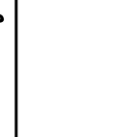
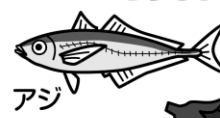
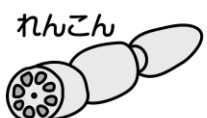
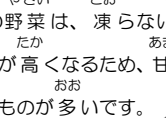
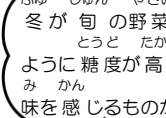
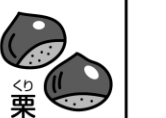
チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。

5月6日の給食には、端午の節句の行事食としてかしわもちを提供予定です。柏の葉をはがしておもちをよくかんで食べてくださいね。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

 アスパラガス  そら豆  たけのこ  もも桃  とうもろこし  すいか  えだまめ枝豆	 アジ  トマト  きゅうり  なす  いちご  菜の花  セロリ  アサリ  きよみ清見  はな
 れんこん  りんご  だいこん大根  みかん  ほうれん草  ねぎ  はくさい  ぶり  ゆず	 きのこ  ごぼう  サンマ  かき柿  ぶどう  さといも  くり栗  にんじん  さつまいも

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、できるだけ旬の食材を献立に取り入れています。5月は旬の「かつお」を使った香揚げを提供予定です。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いただきます。

