

5月給食だより

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境での疲れが出てくる時期に加え、体育大会の練習も始まります。体調を整えるために、睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むもの（米、パン、うどんなど）を食べましょう！



食欲がない人は、野菜たっぷりのみそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。地域によって味や形は様々ですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。

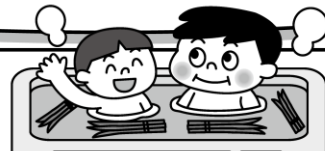
給食では、5月2日に竹の皮で包んだ『中華ちまき』を提供します。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだものです。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

端午の節句は、別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



今月のイチ押しメニュー

抹茶みるくゼリー



5月1日は八十八夜です。立春から数えて88日目のこの日、農家では種蒔きなど農作業開始の基準日とされています。また、この日に摘んだお茶を飲むと、病気をせず長生きすると言われています。

給食ではお茶が苦手な人でも食べやすい『抹茶みるくゼリー』を作ります。



カツオの立田揚げオニオンソース

春の味覚の1つカツオ。この時期のカツオは初鰹（はつがつお）とも呼ばれ、あっさりした味わいが特徴です。

給食では、5月14日に『カツオの立田揚げオニオンソース』を作ります。角切りのカツオを揚げたおろし玉ねぎソースを絡めたご飯が進む料理です。

