

5月給食だより

目黒区立目黒南中学校

新年度が始まって1か月、新しい環境には慣れてきたでしょうか。連休もあるこの時期は、心や体に疲れがでやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識して生活リズムを整えましょう。

<h2>食事</h2> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜が揃うと、栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<h2>睡眠</h2> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣で生活リズムを作りましょう。</p>	<h2>運動</h2> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしくし、睡眠の質を上げます。</p>
--	--	---


端午の節句

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れてたりして無病息災を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

<h2>ちまき</h2>  <p>西日本ではもち米を笹の葉などで包んだ円すい形の甘いちまきが食べられています。</p>	<h2>カツオ</h2>  <p>「かつお」と「勝男」をかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。</p>	<h2>かしわもち</h2>  <p>あんこ入りの餅を柏の葉でくるんだ和菓子。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という願いが込められています。</p>
---	---	---

今月のイチ押しメニュー

5月1日 **中華ちまき** 

端午の節句の行事食として、中華ちまきを作ります。鶏肉の他にもホタテの貝柱が入っていて、もち米のモチモチ感に旨味が広がるおすすめ料理です。竹の皮で包んでから蒸すので、竹の皮の風味も楽しめる年に1度のメニューです。

5月13日 **ジャンボ餃子**

人気の「ジャンボ餃子」に、甘味のある特製ソースをかけて、ご飯が進む味つけにしています。この料理、実は衛生面の理由で気温の高くなる6月から9月は提供できないので、今のうちに食べておきましょう。

5月19日 **奄美の鶏飯**

鹿児島県奄美大島の郷土料理「鶏飯(けいはん)」は、ほぐした鶏肉や干し椎茸、錦糸卵などを白いご飯にのせて鶏ガラスープをかけて食べる料理です。昔、とても貴重だった鶏を余すところなく使って作られた料理で、丁寧に作られたスープが絶品です。

5月22日 **カツオの竜田揚げオニオンソース**

春の味覚のひとつカツオ。この時期のカツオは初鰹(はつがつか)とも呼ばれ、あっさりした味わいが特徴です。22日の給食では、角切りのカツオを揚げてから、おろし玉ねぎソースを絡めた料理を作ります。

