



さわやかな新緑の季節になりました。新学期の給食が始まって約1か月がたち、子供たちは新しいクラスでの給食を楽しんでいるように感じます。そして、しっかり食べようとする前向きな様子が見られ、うれしくなります。1年生も友だちと協力しながら、上手に準備や片付けができるようになってきました。

いよいよゴールデンウィークがスタートします。生活リズムが乱れないように「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけてほしいと思います。

## 5月5日は端午の節句です

男の子の健やかな成長を願って行われる端午の節句は、奈良時代から始まったといわれる行事です。こいのぼりを揚げ、兜や鎧を飾り、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾りや食べ物には、未来への願いが込められています。

### かしわもち



あん入りのもちをかしわの葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

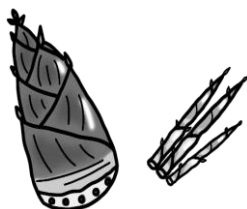
### ちまき



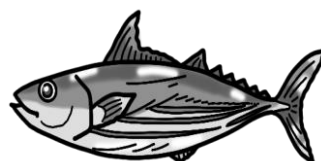
もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

### たけのこ



### かつお



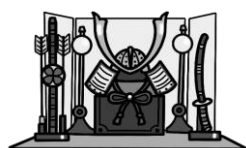
名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

### こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

### かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

### しょうぶ湯



葉の形が剣に似ることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。食べることで、胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上げ、排便もスムーズに行われるようになります。

成長期の子供たちにとって、とても大切な朝ごはん。生活リズムを整えて、一日元気に過ごすためにも、毎朝しっかり食べるようにしましょう。



お米の生産量が少ない地域では、ごはんの量を増やすために具を加えていました。その具を「かて」ということが「かてめし」の由来です。「みそポテト」は、小ぶりなじゃがいもを焼き、みそだれをぬって食べたことが始まりだといわれています。給食では、揚げたじゃがいもにみそだれをぬって提供します。

「プルコギ」は甘辛い味が特徴の肉料理です。韓国では牛肉を使いますが、給食では豚肉で調理します。「ナムル」は代表的な家庭料理です。ゆでた野菜に、ごま油や塩などで味付けをして作ります。この日は、もやし、小松菜、にんじんを使って作ります。

グリンピースが旬の時期を迎えます。旬のグリンピースはやわらかく、よい香りがします。生のグリンピースを塩ゆでして、ごはん混ぜ込んで作ります。旬のおいしさを味わえる一品です。



| 食材名  | 産 地     | 食材名   | 産 地          | 食材名    | 産 地     | 食材名 | 産 地                        |
|------|---------|-------|--------------|--------|---------|-----|----------------------------|
| にんにく | 青森県     | じゃがいも | 長崎県 鹿児島県 静岡県 | だいこん   | 千葉県     | なつみ | 広島県                        |
| しょうが | 高知県     | ねぎ    | 茨城県 千葉県      | こまつな   | 東京都     | メロン | 茨城県 千葉県                    |
| にんじん | 静岡県     | きゅうり  | 群馬県          | キャベツ   | 愛知県     | 美生柑 | 熊本県                        |
| たまねぎ | 北海道 佐賀県 | たけのこ  | 愛媛県          | さやいんげん | 沖縄県 千葉県 | 米   | 岩手県                        |
| ごぼう  | 青森県     | チンゲン菜 | 茨城県          | にら     | 栃木県     | 鶏卵  | 栃木県                        |
| セロリ  | 静岡県 茨城県 | ピーマン  | 茨城県          | えのきたけ  | 長野県     | 豚肉  | 埼玉県 茨城県 岩手県<br>青森県 群馬県 北海道 |
| もやし  | 栃木県     | はくさい  | 茨城県          | ほうれんそう | 千葉県     | 鶏肉  | 宮崎県 鳥取県 岩手県<br>北海道 青森県 群馬県 |
|      |         |       |              | りんご    | 青森県     | 牛乳  | 東京都 群馬県 山梨県 岩手県            |