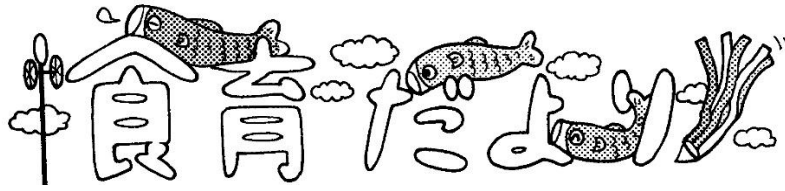




5月



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、子供たちは新しい学級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年生も友達と協力しながら、上手に準備や片付けができています。

さて、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」を心がけてくださいますよう、よろしくお祈りします。

5月5日は端午の節句です

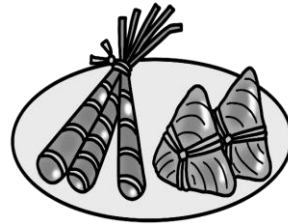
男の子の健やかな成長を願って行われる端午の節句は、奈良時代から始まったといわれる行事です。こいのぼりを揚げ、兜や鎧を飾り、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾りや食べ物には、未来への願いが込められています。

かしわもち



い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。

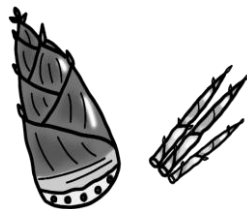
ちまき



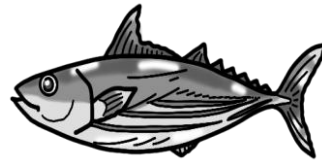
こめを笹の葉などで包み、むつく蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

てんをつらぬま 天を貫くように真っすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすくげんきに育てようといふ願いを込めて食べられます。

たけのこ



かつお



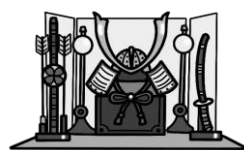
なまえを「かつお」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育てほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



こい はげ なが たきのほ りゅう 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



いのち まも だいじ ぶく わざわ びょう 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てほしいと願います。

しょうぶ湯



は かたち けん に 葉の形が剣に似ていることから、またぶげい しょうじん しょうぶ 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。

毎日、朝ごはんを食べよう！

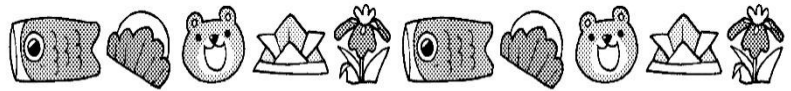
朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。食べることで、胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上げ、排便もスムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

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ご配慮ください。



5月の献立から



5月7日(木) かてめし みそポテト **埼玉県の料理**

お米の生産量が少ない埼玉県では、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、甘い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。農家で、農作業の合間におやつとして食べられていたそうです。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。

5月29日(金) 油麩どん **宮城県の料理**

お盆になると、豆腐屋は精進料理に使う豆腐や油揚げをたくさん作りました。しかし、今のような冷蔵技術がなかったため、すぐに傷んでしまう問題があったそうです。そこで、棒状の麩を油で揚げた「油麩」が考案されました。煮た油麩を卵でとじて、ご飯にのせる「油麩どん」が有名です。油麩の独特の食感が楽しめます。

<5月の食材の主な産地(予定)>

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	だいこん	千葉県	でこぼん	熊本県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県	こまつな	東京都 埼玉県	メロン	茨城県
にんじん	徳島県	きゅうり	群馬県 千葉県	キャベツ	茨城県 神奈川県	美生柑	愛媛県
たまねぎ	北海道 兵庫県	さつまいも	千葉県 茨城県	さやいんげん	沖縄県	米	岩手県
ごぼう	青森県	はくさい	茨城県	にら	栃木県 茨城県	鶏卵	青森県
セロリ	静岡県	パセリ	茨城県 千葉県	えのきだけ	長野県	豚肉	栃木県 茨城県 岩手県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	しめじ	長野県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 宮城県 山形県 福島県 北海道	鶏肉	宮城県 鹿児島県 熊本県