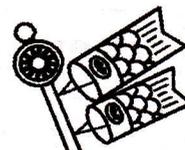


風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。新学期が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境にそろそろ慣れてほっとしている頃でしょうか。

## 5月5日は端午の節句



「端午」とは「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で、病よけにショウブやヨモギを軒にさし、ちまきやかしわもちを食べて邪気を払ったのが由来です。



### 7日(水) 山菜ごはん

ふきのとうから始まって、わらび、うど、たらの芽、ふき、たけのこ、ぜんまい、うるいなどの山菜の季節です。山菜は「山」の菜。「菜」は「おかず」という意味ですから、山菜は日本人にとって古くから「山のおかず」だったのです。冬眠から覚めた熊は、穴からはい出すと、まず熊笹の新芽を食べて、長い間休んでいた胃や腸に刺激を与えられていると言われています。人間も同じです。ビタミンCをたっぷり含んだ春の新芽を食べて新陳代謝を促し、体細胞をフレッシュにしたいものです。給食では、わらび、たけのこ、しめじ、えのきが入ります。

### 8日(木) アスパラのクリーム煮

今が旬のアスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の一種であるアスパラギンという成分が多く含まれていることからつけられました。原産地はヨーロッパの地中海です。日本には、江戸時代から疲労をいやし、スタミナをつける野菜として知られてきました。今日の給食のアスパラガスをよく味わって食べて下さい。

### 9日(金) かつおの香味揚げ

初夏(5月)の代表的な魚です。「かつお」は良質なたんぱく質、ビタミン類が豊富に含まれ、脳の働きをよくするDHAも含まれています。給食では、にんにく、生姜、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げます。

### 16日(金) すり身の新緑揚げ

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年、5月2日がその日にあたります。「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にもあるように新緑の香りの高い季節になります。この頃のお茶は若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのつてうま味・香りともに最高です。ビタミンCなども多く含まれています。日本茶はビタミン類が豊富で、からだによいことはよく知られています。また、渋みや苦味のもととなるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。

### 22日(木) 中華ちまき

過ぎてしまいましたが、端午の節句にちなんだ献立です。具が入ったもち米を竹の皮で包み、1個ずつ手作りし、蒸します。

#### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0	17.5～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
5月分平均	637	26.5	22.0	360	2.4	245	0.44	0.57	31	3.1	4.6

学校給食費の徴収にご協力ください

★今月の引き落とし日は5月7日(水)です。

★連休が入りますので5月2日までに2か月分の入金をお願いいたします。

\*1年生は6月に3か月分の引き落としになります。

