



5月号

令和4年
(2022)
徳島県立
阿波南高等学校

風のある5月。校庭の木々も鮮やかな新緑におおわれ、その緑が目には優しく心地よく、さわやかに感じられる気持ちのよい季節になりました。

新学期がスタートして早くも1ヶ月がたちます。新しい学年にも慣れ、生活のペースもようやく落ち着き、ほっとする頃だと思いがちですが、ちょうど季節の変わり目でもあり、疲れが出てくるのもこの頃です。栄養・休養・睡眠を充分にとり、体調を崩さないようにしましょう。

5月といえは「五月病」。これまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気が薄らいできたりすることがあります。それらを防ぐには、家族団らんの機会を設けるなどして、リラックスできる時間を作ることも大切です。

4月後半から5月にかけてのゴールデンウィーク。その風が肌にも心地よい日は、今年もコロナ禍ではありますが、お弁当でも作って、家族で楽しいひと時を過ごしたいものです。気分をゆったりとさせ、身も心も大いにリフレッシュしましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
						A	B1	B2	C		
今月の平均	821	33.8	27.0	415	151	4.3	301	0.62	0.64	37	3.7
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

※食塩は、魚のつかけれ、ソース・ドレッシング等に使用したみそ・しょうゆ・ソース・塩を含みます。



5月5日のこどもの日は、端午の節句



端午とは、5月5日のことで、奈良時代から病気や悪いことを避けるための行事が行われてきました。

端午の節句の代表的な食べ物といえは、柏もちとちまきです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切やない」という縁起を担いで使われるようになりました。給食では、2日に柏もち、6日にちまきを作ります。

さて、「春は、苦味で、夏は酸味」と言われるように、春の野菜や山菜など春の味は、苦味にあり、このほろ苦いものには、食欲を増進させ、健胃効果など、体によい働きがあります。

海の幸では、「目に青葉 山ほととぎす 初鰯」と読まれているように初鰯は5月の代表的な魚です。鰯には、良質のたんぱく質やビタミン類が豊富で、脳の働きを活性にするDHAも沢山含まれています。



また、5月は、茶つみも始まり、5月初旬につまれる新茶には、テアニンというお茶の旨味成分であるアミノ酸が多く、この頃のお茶は、一番茶と呼ばれ、私たちの味覚を楽しませてくれます。

今月は、春の苦味である山菜や、鰯・お茶などの食材を献立ととり入れ、生徒たちの味覚の幅を、少しでも広げられればと考えています。

天候のよくなるこの時期は、さまざまなスポーツ大会が行われます。今年は、学校でも28日(土)の運動会に向けて練習も本格的に始まります。力を十分に発揮するためにも、バランスのとれた朝食をしっかりと食ってから登校しましょう。

朝ごはん食べてほしいもの



旬 — 山菜は大地のおくりもの —

たけのこ
う字は、竹の下に旬と書く。グルタミン酸やアスパラギン酸、食物繊維が多い。



たらの芽
若芽は香りと旨みがあってコリコリする。たぶら、あえものがおいしい。

わらび

日本中どこでもある山菜、1000年以上前から知られ、

びとよばれる。根からはわらび粉というでんぷんをとる。

うど



背が高く、風もないのにじぶんでゆれるので独活(うど)という。

みそやごまであえたり、すいもの、てんぷらなど、いろいろな料理に使える。

ふきのとう

苦味おいしい、あきみそ



ぜんまい

手間をかけて作る干しぜんまい。味噌汁、煮もの、油炒めにして

山菜は、山野に自生する食用食物で、山間部では野菜の代用として、また凶作時の食物として古くから食べられてきました。

野菜と違って、アクの強いものが多く、手間暇かけてアク抜きします。山菜は、ミネラルやビタミンが豊富で、木の芽には、たんぱく質も多く、山菜は自然と大切にしてきた私たち日本人にとって、この時期限定の自然の恵みであり、大地からの、ありがたい贈り物といえます。(13日の給食)