

# 5月 給食だより



天草市立本渡学校給食センター 文責 稲田

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**

<p><b>早寝・早起きを心がける</b></p>	<p><b>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</b></p>	<p><b>日中は元気に体を動かす</b></p>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------



## 「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p><b>春</b></p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p><b>夏</b></p> <p>桃、とうもろこし、すいか、枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p><b>春</b></p> <p>アサリ、セロリ、いちご、菜の花</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p><b>秋</b></p> <p>アジ、なす、トマト、きゅうり</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p><b>冬</b></p> <p>れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい</p>	<p><b>冬</b></p> <p>きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、かき、ぶどう、さといも</p>

## 旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。