

# 龍食だより～いただきます～

令和7年5月号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責 梶山

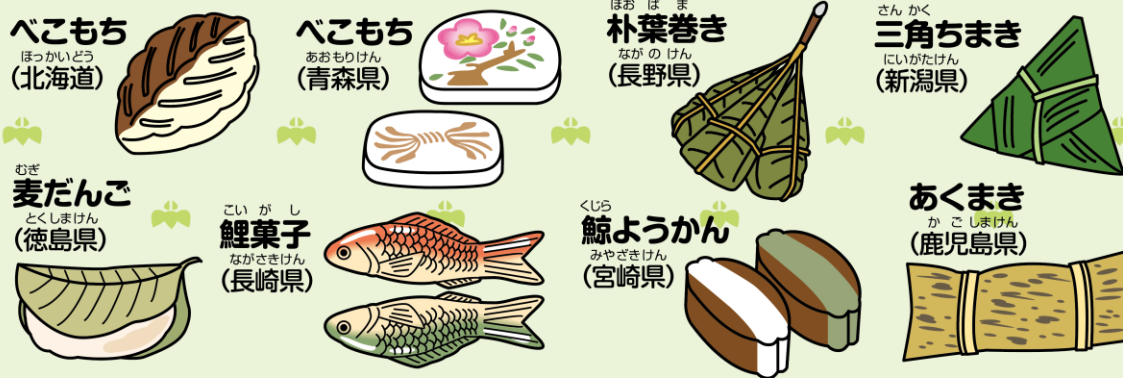
新年度が始まって早くも1か月がたち、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。  
新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起き、朝ごはんを1日を元気にスタートさせましょう。

## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



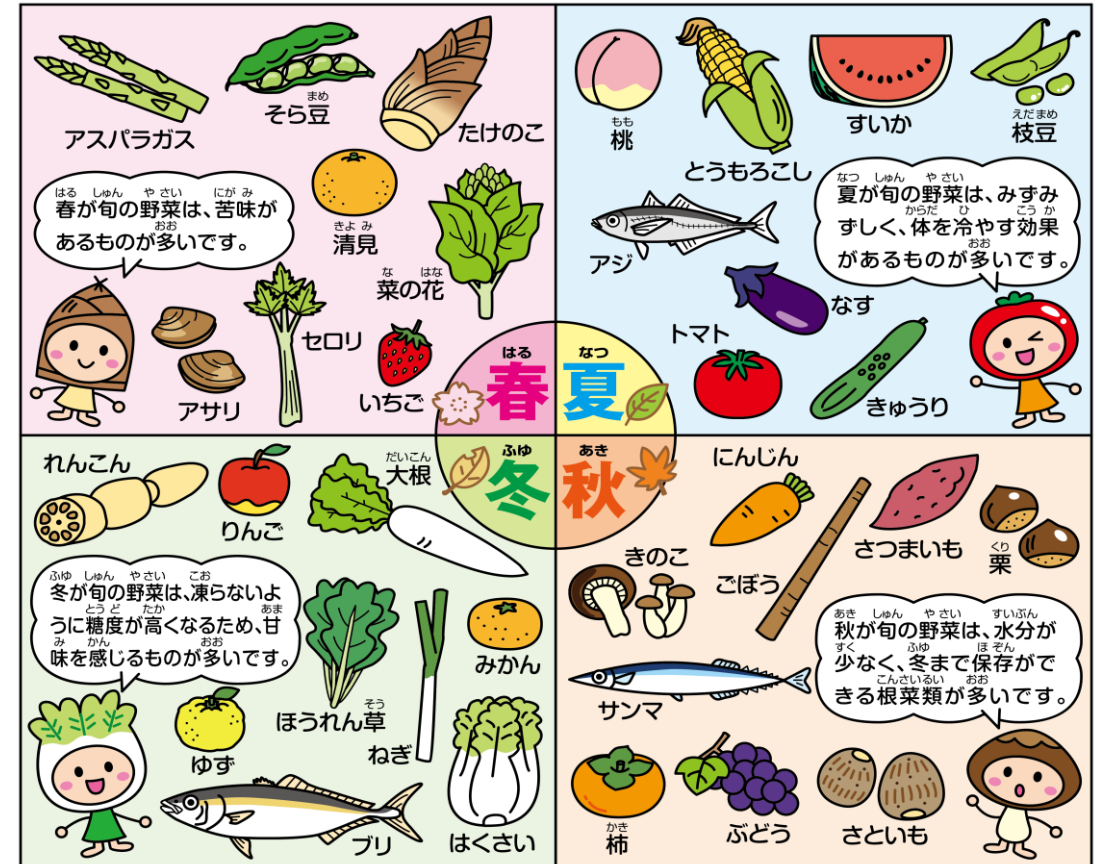
## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、こいのぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



## 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。



## 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、天草でとれる旬の食材を献立にとり入れています。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。