

5月 給食だより

令和4年度 5月号
中央区立豊海小学校



新年度が始まって早くも1か月。新緑も鮮やかにさわやかな風を感じる季節となりました。新しい環境にも徐々に慣れてきた一方で、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。5月下旬の表現運動発表会に向けて自分の力を発揮できるように、規則正しい生活を心がけましょう。



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



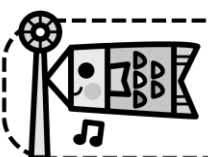
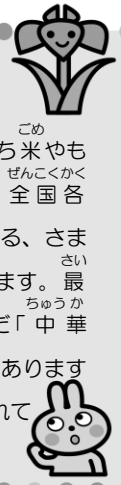
かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月2日の給食では「中華おこわ」はちまき、「よもぎだんご」はかしわもちの代わりとして提供します。

