



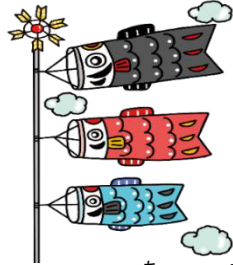
# 食育だより



平成31年度 5月号  
関市西部学校給食センター

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。小学校の1年生も給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のごはんやパンに主菜と副菜をそろえ、しっかり食べてから登校しましょう。

## 行事食について 知ろう



5月5日はこどもの日です。この日には男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そして、かしわ餅やちまきを食べますね。このように、季節や人生の節目となる日、



お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに、健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも1年の節目ごとにさまざまな行事食を計画しています。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと願っています。

## 紹介します

4/25 萩荘小学校1年生

「野菜大好き！  
なかよし大作戦！」

このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介し

萩荘小学校の1年生（1、2組）は、野菜となかよしになるための4つの作戦にチャレンジしました。1つめの作戦は「クイズ作戦」。手が入るくらいの小さな穴を開けた紙袋には、今日の給食の野菜が、3種類入っています。前の人からひとりずつ

手を入れてさわって、何の野菜か考えました。2つめの「もっと知ろう作戦」、3つめの「野菜パワー作戦」もクリアし、最後の4つ目は「ペろりん作戦」。どうしたら野菜となかよしになれるか、みんなでいろいろな作戦を考えました。



# 端午の節句 豆ちしき

## ちまき

もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」といいます。もともとは茅(ちがや)の葉で包まれていたことからこの名がついたといわれます。病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。



## かしわもち

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがなくならない」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。



★「端午の節句」は「端」=「はし」、「午」=「うま」という意味で、昔のこよみで5月の一番はじめの午の日に行われていました。いつからか「午」=「ご」=「5」となり、5月5日が端午の節句になったそうです。



## こいのぼりを飾るわけ

5月になると男の子のいる家庭でよく飾られるのがこいのぼり。黄河中流の急流を登り切った鯉がその姿を龍に変えるという「魚龍変化」という伝説が昔の中国にありこいのぼりは、鯉が龍になることを子どもの成長や立身出世になぞらえたものといわれます。また、この伝説から「鯉の滝登り」や「登竜門」という言葉も生まれました。そしてこいのぼりの柱は、もともと春の田植えの時期に神様を招く目印であったといわれています。

# クイズ あなたも たべものはかせになろう

私たちが普段食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて [ ] に書きましょう。

花 [ ]

葉 [ ]

くき [ ]

実 [ ]

根 [ ]

大根 [ ]

かぼちゃ [ ]

グリーンアスパラガス [ ]

じゃがいも [ ]

さつまいも [ ]

白菜 [ ]

たまねぎ [ ]

ナス [ ]

ピーマン [ ]

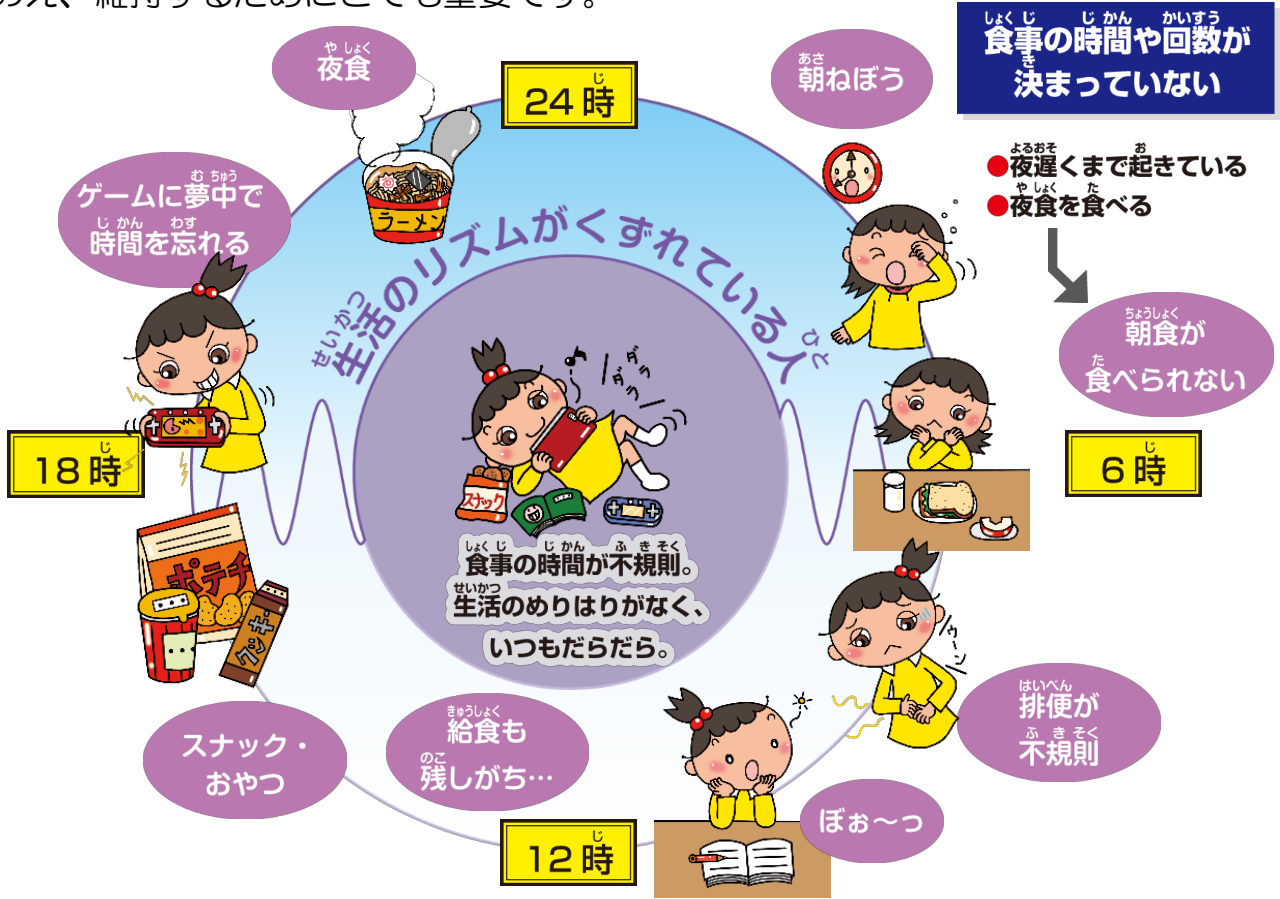
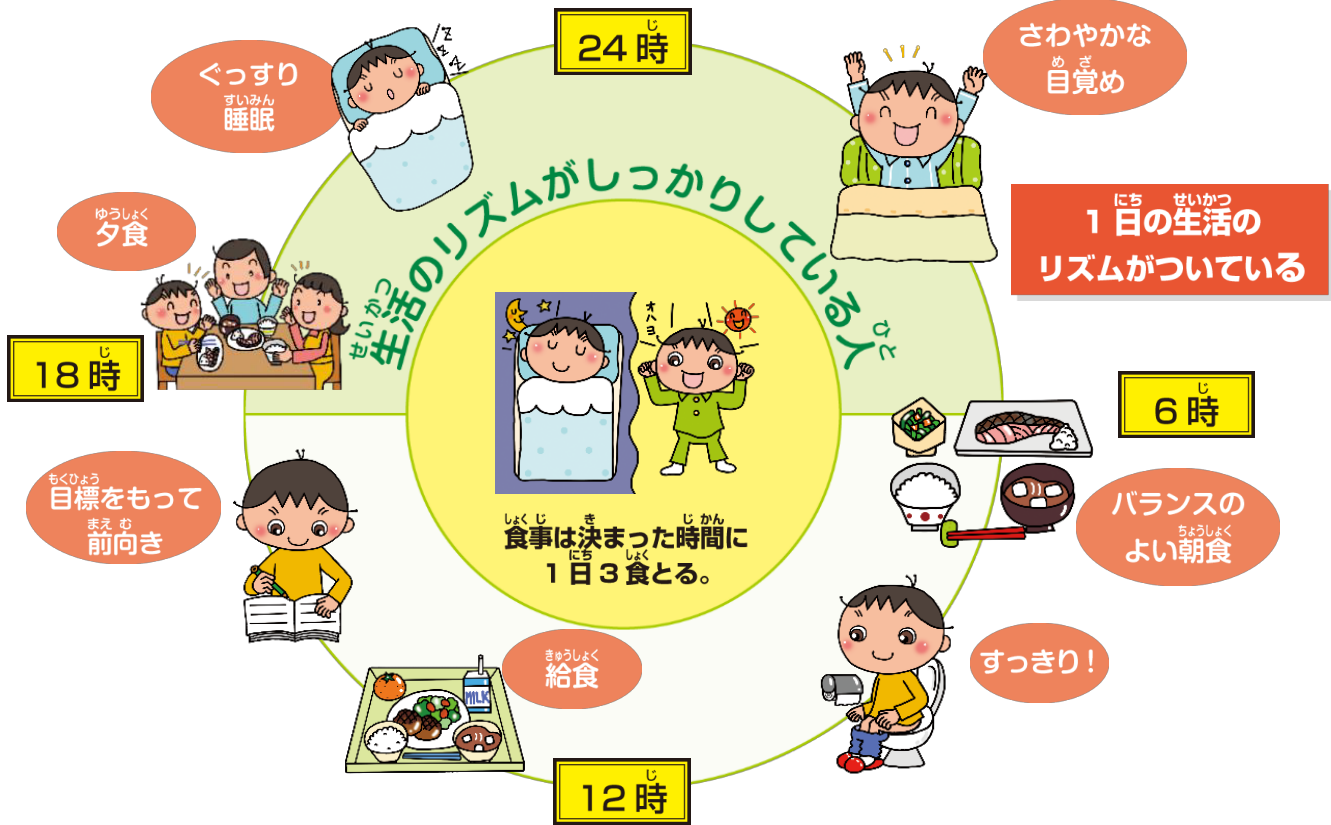
ブロッコリー [ ]

こたえは、裏側にあります。



# 健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが乱れると健康に異常が出やすくなります。早起き・早寝、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



## たべものはかせクイズのこたえ

- 大根・・・根 かぼちゃ・・・実
- グリーンアスパラガス・・・くき
- ブロッコリー・・・花 (つぼみの部分)
- ピーマン・・・実 白菜・・・葉
- さつまいも・・・根 なす・・・実
- たまねぎ・・・葉 (葉のつけねの部分)
- じゃがいも・・・くき (地下のくきの部分)



## 給食メニューを作ってみよう



5/8 (水) の給食から「チーズサラダ」

- 【材料】
- キャベツ
  - ブロッコリー
  - きゅうり
  - にんじん
  - 冷凍ホールコーン
  - チーズ
  - 青じそドレッシング
  - りんご酢
- ①キャベツは、1cm幅くらいの短冊、ブロッコリーは、小さめのひとつち大、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
  - ②キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーンは、ゆでて冷ましておく。
  - ③チーズは、5mm角に切っておく。
  - ④青じそドレッシングにりんご酢を3対1の割合で混ぜて、野菜とチーズを和える。



手軽にできるサラダです。市販のドレッシングにりんご酢を足して、さわやかな酸味を加えながら減塩しています。りんご酢の量は、お好みで加減してください。