



5月 給食だより

香芝市
おうちの人と読みましょう

新緑がまぶしい季節となりました。新年度が始まってから一ヶ月が経ち、新しい環境に慣れてくる一方で、つかれがたまる時期でもあります。食事をしっかり摂り、体を休め、体調をくずさないようにしましょう。



新生活の疲れが出ていませんか？

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、一日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、良いことがたくさんあります。</p>
--	--	--



子どもの日と端午の節句について

5月5日は、「子どもの日」です。この日は、子どもたちの成長や幸福を願う日として、国民の祝日になっています。

子どもの日には、鯉のぼりを飾ります。激しい流れの滝を上った鯉が竜になるという中国の伝説がもとになったと言われています。困難に負けずに、りっぱな人に育ってほしいという願いが込められています。



しょうぶ



よもぎ

また5月5日は、「端午の節句」でもあります。中国から伝わった行事で、「菖蒲の節句」ともいいます。災いから身を守るために、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

端午の節句に食べるもの

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。中国から伝わった食べ物です。地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初めがかつおが食べられています。かつおの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりをあげる地域もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

毎月19日は食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。
今日は鳥取県の郷土料理です。



- 5月18日の給食
- ・どんごろけめし
 - ・牛乳
 - ・いかフライ
 - ・味付けブロッコリー
 - ・みそ汁
 - ・一口ゼリー

① どんごろけめしは、豆腐を入れた炊き込みご飯です。昔は、今のようには港が整備されていなかったため、海がある鳥取県でも魚は貴重な食べ物でした。そこで、たんぱく質をたくさん摂取できるようにさまざまな料理に豆腐が使われるようになりました。「どんごろけ」とは方言で「雷」のことです。熱したフライパンに油をひき、豆腐を入れると、バリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名前がつけました。

② 鳥取県では、一本釣りで釣り上げられる「ケンサキイカ」が有名です。地元では、「白いか」と呼ばれています。甘味が強く濃厚な味わいが人気です。今日はいかフライがです。

③ 鳥取県の大山山麓の黒ぼく土壌で育つブロッコリーは甘みと歯ごたえが特徴で、とても人気があります。

※黒ぼく土壌...火山灰を母材とし、多量の有機物(野菜にとっての栄養)を含んだ黒い土の畑のこと。

【奈良県で収穫されたものや加工品】米、パン、ふしそめん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢、粉茶(大和茶)、なめこ、

はちみつ大豆

【香芝市で収穫されたものや加工品】米粉