

5月

給食だより

新年度が始まって1か月がたちました。子どもたちも新たな環境煮少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



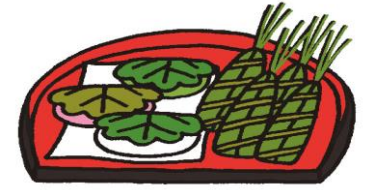
## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて皮に投げて供えました。その後、米を葉で包んで誤植の糸でしばったものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれておます。



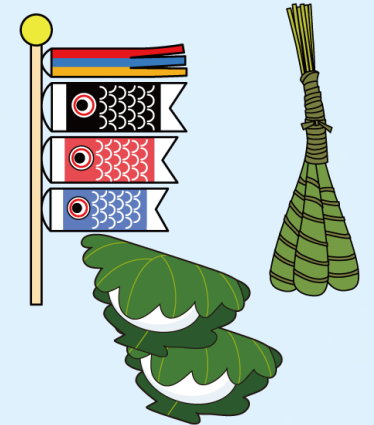
## 柏餅

柏餅は江戸時代のころから広まったといわれています。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いがこめられています。



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲しょうぶの節句ともいわれ、菖蒲湯しょうぶゆに入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



### おやつも栄養バランスが大切

おやつは子どもにとっては、このうえない楽しみなものです。味だけでなく栄養のバランスも考えなければなりません。食事に準じて、一つは主食の要素でエネルギーとなり、おなかの足しになって力になるもの、二つ目はたんぱく質のもので主菜の要素になるもの、三つめはビタミンミネラルの副菜的な要素です。