

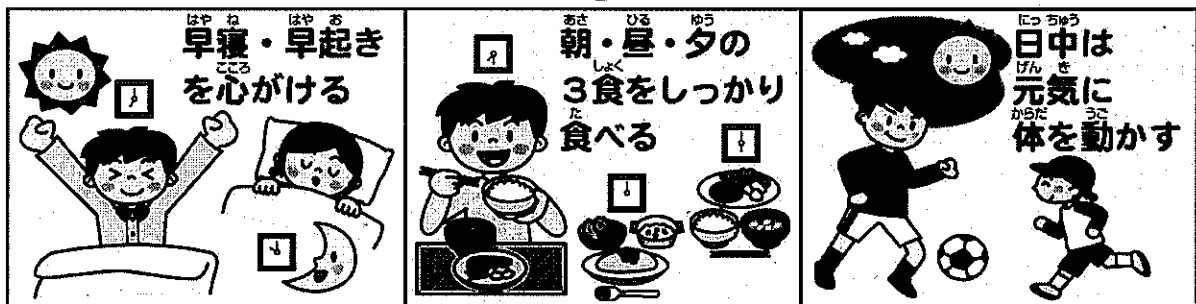
きゅうしょく がつ 給食だより 5月

令和4年5月 滋賀県立北大津養護学校

こころ からだ げんき まいにち
心も体も元気な毎日にしよう！

新年度が始まって早くも1か月です。新しい環境に慣れてくる一方、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季節でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて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！



「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、もち米やもち葉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。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月の給食より～カツオ～

サバ科に属する青魚で、日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。名前の由来は「身が堅い」＝「堅魚」とされ、漢字で「鯉」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春から初夏にえさを求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは脂肪分が少なくさっぱりとした味わい。戻りがつおは脂肪分が多く「とろかつお」とも呼ばれます。漁獲量日本一は静岡県で、全国の30%ほどを占めています。

★給食では2日の「かつおフライ」で味わいましょう！★