

食育だより

5月

給食室
令和6年 5月



5月5日 端午の節句 (こどもの日)

5月5日は「端午の節句」といいます。「端午」とは、中国ではもともと悪い日を指していたため、災いをはらうために菖蒲やヨモギを軒にさして置きました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習がうまれました。

かしわは、新芽が育つまで冬の間に古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとされる縁起のいい植物。

この日には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。ちまきには、邪気をはらう意味があり、柏の葉は枯れにくい代々家が栄えるようにという願いが込められています。



お茶について知ろう。



「夏も近づく八十八夜 野にも山にも～」

初夏の茶摘みの風景を歌ったものです。歌詞にある八十八夜は、立春(2月4日)から数えて88日目のことで、毎年5月2日ころにあたります。

新茶と呼ばれるお茶は、4月下旬～5月下旬に収穫されたものです。

発酵レベルによって違うお茶の種類



チャノキの葉



発酵の度合いにより、味、香り、色が異なりそれぞれの味わいになります。

朝食のすすめ

・・・朝ごはんは栄養バランスが大切です。

ごはんが主食の場合



主食

ごはん

主菜

焼き鮭

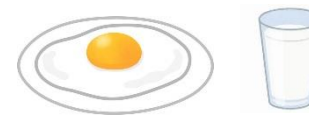
副菜

にんじんと
ほうれん草の和え物

汁物

大根と葉のみそ汁

パンが主食の場合



主食

トースト

主菜

目玉焼き

副菜

野菜サラダ

汁物

牛乳

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーになる大切な食事です。栄養バランスの良い食事をして、元気に活動できるようにしましょう。

食品は、おもに含まれる栄養素の体の中での働きによって、3つ(または6つ)のグループに分けられます。ごはん、パンなどはおもにエネルギーのもとに、魚、肉、牛乳、乳製品、豆、豆製品などは体をつくるもとになり、野菜、果物などは体の体調を整えるもとになります。主食(ごはん、パンなど)、主菜(魚、肉、卵など使ったおかず)、副菜(野菜など使ったおかず)と汁物や飲み物をそろえることで、栄養バランスを整えることができます。