



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.4.28(月)【No.3】

## 美しい5月、さわやかに健やかに!

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

そして、運動会の練習も始まっている学校もあると思います。しっかり食べて、寝て、疲れをためないようにしましょう!

## 給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜(かぶと)や鎧(よろい)を飾ったりします。また、行事食のちまきやかかしわもちを食べてお祝います。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立にしています。美味しく食べてくれると嬉しいです。

### かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

### ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

### たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

### かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

### こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

### かぶと・よろい



命を守る大事な武器です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

### しょうぶ湯



葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、富満をお風呂に入れる、無病息災を願います。



## 白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンかけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て当番活動をする中で、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

### 白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる!

NG

トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。



NG

白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いておいたりしてはいけません。



給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるといふ大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

NG



給食当番さんが白い白衣を着るのは汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけていきたいですね。



## 給食のおすすめレシピ

### 野菜の塩昆布和え

<材料> (4人分)

- ・キャベツ 100g (1.5 cm)
- ・きゅうり 80g (半月)
- ・にんじん 20g (千切り)
- ・塩昆布 6g
- ・こいくちしょうゆ 2.4g
- ・三温糖 1.2g
- ・ごま油 2g
- ・いりごま(白) 6g

<作り方>

- ① 野菜を切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、さっと野菜を茹で、流水で冷ます。(給食では茹でますが、お家では生のまま使ってもよいです)
- ③ 野菜の水をよくきり、塩昆布と調味料を入れてよく和える。
- ④ 最後にいりごまをふって出来上がり。

今は、春キャベツが美味しい時期です。やわらかいので生のままでも美味しいと思います。季節によって、なばなや白菜、小松菜など野菜を変えてもOKです。

