

5月 給食だより

令和4年 4月 28日
杉並区立桃井第三小学校

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ きわ わかば きせつ
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節
 あたら かんきょう な いっぽう
 になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデン
 あつか で たいちよう くず じき がっこう
 ウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校が
 ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ
 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
 た にち げんき
 っかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

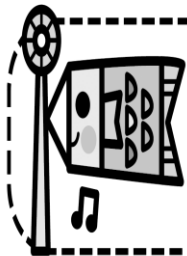


心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>はやね はやお 早寝・早起き を心がける</p>	<p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>にっちゅう 日中は 元気に 体を動かす</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------------------------

「端午の節句」の行事食とは?

がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ
 5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを
 ねが いわ たんご せつぐ こい
 願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼり
 むしやにんぎょう かざ しょうぶ はね
 や武者人形をかざり、菖蒲の葉や根を入れた「菖
 ぶゆ じゃき ぼら
 蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわも
 かし た ふうしゅう
ち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



がついつか こくみん しゅくじつ ひ
 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもありま
 ひ だんじょかんけい じんかく おも
 す。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重
 こうふく はは かんしや
 んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」
 ひ
 日とされています。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



しゅん たのもの そだ じき げんざい さいばいぎじゅつ
 「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術
 こうじょう ひんしゅかいりょう かいがい ゆにゆう ねんじゅう みせ なら おお
 の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多く
 しゅん たのもの えいよう ほうふ うえ かかく やす とくちよう
 ありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があり
 しゅん じき とし てんこう ひんしゅ さいばい ちいき か
 ます。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、こ
 きせつ しゅん やさい とくちよう たのもの いちれい しょうかい
 こでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 春が旬の野菜は、苦味が あるものが多いです。</p>	<p>とうもろこし すいか えだまめ 枝豆 夏が旬の野菜は、みずみ ずしく、体を冷やす効果 があるものが多いです。</p>
<p>アサリ セロリ いちご 菜の花 冬が旬の野菜は、凍らな いように糖度が高くなる ため、甘味を感じるもの が多いです。</p>	<p>なす トマト きゅうり 秋が旬の野菜は、水分が少 なく、冬まで保存ができる 根菜類が多いです。</p>

きゅうしょく しゅん しょくざい こんだて と い
 給食では、旬の食材を献立に取り入れています。5月12日には1年生にグ
 リンピースのさやをむいてもらい、グリーンピースごはんにします。日々の給食から
 ひび きゅうしょく
 季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

