

新緑もよりいっそう濃さを増し、爽やかな季節となりました。
近年では、5月でも真夏日や猛暑を観測する日もあります。規則正しい食生活をして
元気に活動しましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも
慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見ら
れます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょ
うか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気にな
る症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

胃腸にやさしいレシピ

少し食欲がないけど・・・そんな日に作ってみてはいかがですか？

【レンチン マグカップ茶碗蒸し】 = 材料 = (1~2人分)

- ・卵・・・1個
- ・水・・・150cc
- ・めんつゆ（濃縮3倍）・・・小さじ1
- *白だしの場合は大さじ1
- 顆粒和風だしは小さじ1

＜具材＞ 具材は、火の通りやすいものにしましょう。
豆腐・うどん・かまぼこ・蒸し鶏*・三つ葉
かに風味かまぼこ・しいたけ・わかめ・筍
シーフードミックスなどお好みで。
*生の鶏肉は、数回作って慣れてからにしましょう。

= 作り方 = (マグカップ300cc程度 1個又は、200cc程度 2個)

- ①マグカップに卵を割りほぐし、水とめんつゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ②ふんわりラップをしたら、電子レンジ500Wで1分30秒し、様子を見ながら10秒ずつ再加熱する。表面が固まり、汁が透明になれば大丈夫です。
※加熱しすぎるとすが入ってしまうので注意しましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として定められており、本来は端午の節句とは別の行事です。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

端午の節句の食べ物

<p>ちまき</p> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<p>かしわもち</p> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<p>カツオ</p> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p>	<p>たけのこ</p> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>

◆端午の節句の各地のお菓子◆

<p>へこもち (北海道)</p>	<p>へこもち (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>