

5月 給食たより



R8年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



たましょうきゅうしょく 玉小給食チャンネル

今年度は、月に1回動画の配信を行います。学校でも視聴しますが、ぜひご家庭でも保護者の方とお子さまと一緒に見てください。



第1回「給食の約束を守ろう」

たんご せつく

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日です。



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、こいのほりではなく、かつおのほ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

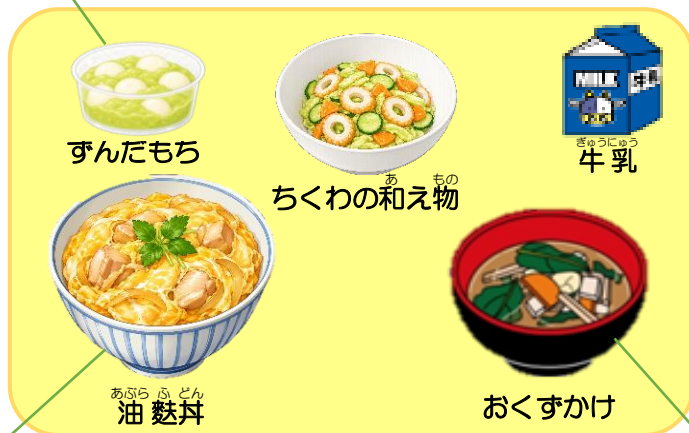
<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あomoriken (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かこしまけん (鹿児島県)</p>

にほん ぜんこく あじ
日本全国味めぐりツアー **宮城県**



場所	東北地方
県庁所在地	仙台市
歴史人物	伊達政宗
行事	仙台いなばた 仙台七夕まつり
特産品	ぎゅうたん ささかまぼこ ずんだ
郷土料理	はらこ飯 はっと汁 ずんだ餅

宮城県は、枝豆の栽培が盛んな地域で、収穫したばかりの新鮮な枝豆を使った料理が古くから親しまれてきました。その代表が「ずんだ餅」です。ゆでた枝豆をすりつぶし、砂糖や塩で味をととのえた「ずんだ」をお餅にからめたもので、やさしい甘さと枝豆の風味が特徴です。



「油麩」とは、宮城県や岩手県で食べられている、揚げた麩のことです。通常の麩と同じく、みそ汁に入れたり、炒め物に入れたりして食べます。給食では、卵でとじた油麩丼にします。

「おくずかけ」は、宮城県の郷土料理です。野菜や豆腐、油揚げ、そうめんなどの具材を入れた具だくさんの汁もので、くず粉を使ってとろみを付けることから、この名が付いたと言われています。

せん 線 で つ な ぞ う ! はる 春 には おいしい 魚 & 漢字 クイズ

はる 春 には おいしい 魚 が 泳い で い ます 。
よ か た かんじ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ	・	・	鰯	①	しる み こうせうぎょ 白身の高級魚として知られているよ
サワラ	・	・	鰺	②	
アジ	・	・	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	・	・	鱈	④	
カツオ	・	・	鯉	⑤	
ニシン	・	・	細魚	⑥	

こたえ
タイ—鯛—⑥ サワラ—鱈—③ アジ—鰯—⑤
サヨリ—細魚—② カツオ—鯉—① ニシン—鰺—④

