

# 5月 給食だより



天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

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。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起き、朝ごはんを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 <b>早寝・早起き</b> を心がける</p>	<p>あさ ひる ゆう <b>朝・昼・夕の</b> 3食をしっかり 食べる</p>	<p>にちゆう <b>日中は</b> 元気に 体を動かす</p>
--	---	--

## 各地に伝わる 端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、こいのぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

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

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「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><b>春</b></p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、セロリ、いちご、菜の花、清見</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p><b>夏</b></p> <p>もも、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p> <p>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><b>冬</b></p> <p>れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ねぎ、みかん、ゆず、ブリ、はくさい</p> <p>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><b>秋</b></p> <p>にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、かき、ぶどう、さといも</p> <p>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>

## 旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、天草でとれる旬の食材を献立にとり入れています。日々の給食から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。