



# 5月給食だより



天草市立牛深学校給食センター 文責：草積

## 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。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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。

## 4月の給食を紹介します！

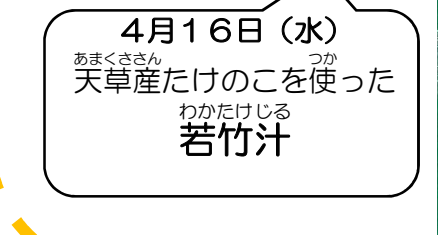
昨年度に引き続き、今年度も毎月「天草宝島デー」を実施しています。毎月天草の美味しい食材を使った献立が登場します。今回は4月分の天草宝島デーの献立を紹介します。



4月20日(火)  
天草産春キャベツを使った春キャベツのスープ



4月22日(水)  
天草産ぶりをを使ったぶりフライ



4月16日(水)  
天草産たけのこを使ったわかたけじる若竹汁

## 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。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

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、本来は別の行事です



## 端午の節句の食べ物

### ちまき

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。

### かしわもち

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。

### カツオ

「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、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。

### たけのこ

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。

## 端午の節句の各地のお菓子

<h3>べこもち</h3> <p>ほっかいどう (北海道)</p>	<h3>べこもち</h3> <p>あomoriken (青森県)</p>	<h3>ほう葉巻き</h3> <p>ながのけん (長野県)</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>にいがたけん (新潟県)</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>とくしまけん (徳島県)</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>ながさきけん (長崎県)</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>みやざきけん (宮崎県)</p>	<h3>あくまき</h3> <p>かごしまけん (鹿児島県)</p>