5月 給食だより

日野町教育委員会
園・小中学校

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気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。

体験しよう！ 全国の味 今月は、沖縄県です！

クファジューシーは、豚肉や野菜を具に入れ、豚だしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。

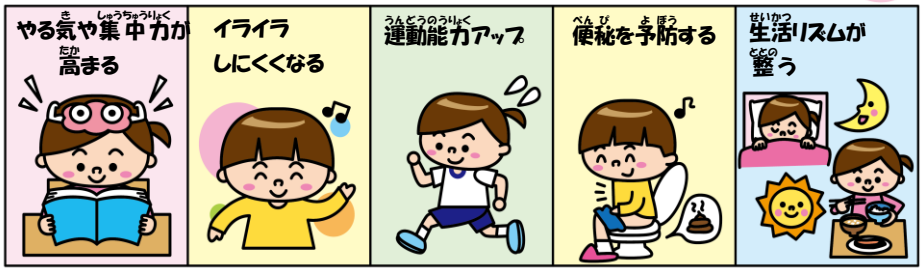
チャンプルーとは、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のこと。野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味があり、野菜や豆腐に限らず、さまざまな材料を一緒にして炒めます。

モズクのほとんどは沖縄県で生産されています。沖縄地方ではよく三杯酢で食べられていいます。今日は、スープに入れました。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

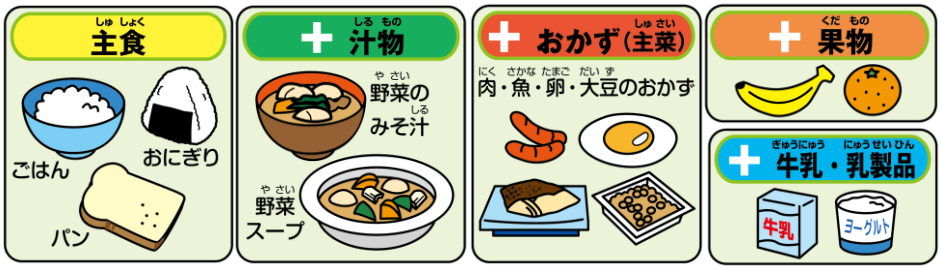
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

今月の地場野菜

5月の地場野菜は、こまつな、水菜です。みそは永源寺のみそを使用します。お米は、町内産の「コシヒカリ」です。

タケノコはとても成長が早く、およそ1カ月※で竹になります。

※種類によっても違います。