

5月5日 端午の節句

ちまき



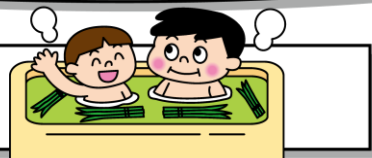
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、「ちまき」と呼ばれています。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

端午の節句は、別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



朝ごはん、食べていますか？

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる、糖質を多く含む、ご飯やパン、めんなどを食べましょう。



食欲がない人には、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



今月の地場野菜

5月の地場野菜は、日野菜漬け、

こまつな、みすなです。お米は、町内産の「コシヒカリ」です。「有機農業の日」には、有機米「みすかがみ」を使用します。

岩手県(障スボ)簡催地巡り 5月は、「岩手県」

岩手県は、北海道に次いで面積の大きい県です。三陸海岸の南部には、湾の入り組んだリアス海岸があり、昆布やわかめ、ホタテ、カキなどの養殖が盛んです。「盛岡じゃじゃ麺」は、わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と呼ばれる岩手県の郷土料理です。中華料理の「ジャージャー麺」を、盛岡の人たちの舌に合うようにと作られたのが始まりだそうで、中華めんでなく平うどんを使うのが特徴です。給食ではソフトめんではいただきます。「がんづき」は郷土菓子で、名前の由来は「雁の肉に似ているから」「丸い形と散らしたごまが月と雁に似ているから」という説があるそうです。給食では、黒砂糖を使った茶色の蒸しパンのような「黒がんづき」を作ります。