

5月 給食たより

令和 8 年 5 月 15 日
 北区立堀船中学校
 校長 鈴木 格也
 栄養士 森田 明日香

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。



<h3>食事</h3> <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>	<h3>睡眠</h3> <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>	<h3>運動</h3> <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>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------



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でした。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。

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、こいのぼりではなく、かつおのぼり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。

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>※抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>※抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
-----------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------

※抗酸化作用・・・体内にある活性酸素が増えすぎると、老化やがん・生活習慣病の原因になることがあります。抗酸化作用とは、この「活性酸素」のはたらきを抑え、細胞の損傷を防ぎ、体を守る機能のことです。

今月の給食紹介



【5月1日 端午の節句献立】

中華おこわ・鯉の竜田揚げ・かしわ餅を取り入れました。鯉の竜田揚げは、魚の苦手な生徒でも食べられたと好評でした。

【5月8日 八十八夜献立】

抹茶を練りこんだすいとんを作り、抹茶すいとん汁を提供しました。

【5月22日 メキシコ料理】

メキシカンライスとは別名スパニッシュライスとも呼ばれ、スペインでは、スパイスを入れて黄色のライス、メキシコではトマトを加えて赤色のライスにします。今回はカレー粉とチリパウダーやクミンで黄色くします。

サルサとはソースのことを言います。メキシコで代表的なサルサである、トマト・玉ねぎ・レモン汁を使って作ります。

ひよこ豆は、名前の通り、くちばしのとがった部分があって、ひよこのような形をしています。メキシコやインドでよく食べられる豆をスープにいれます。