

食育5月

令和7年5月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

だより

しんねん ど はし はや つき す
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1日は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、睡眠をしっかりとして体調を整
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。



朝ごはんの効果



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はし
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ものを！
食欲がない人は、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。

た しゅうかん すこ しながす ふ いしき
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。



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！

菜の花のごまマヨ和え

5月に給食で提供される人気メニュー

のレシピを紹介します。
食材としての菜の花の旬は1～3月
ですが、今月は横浜町でも
菜の花フェスティバルが
開催されるほど、花が見頃
をむかえます。

材料 4人分

菜の花 (冷凍)・・・60g
カリフラワー (冷凍)・・・60g
ほうれん草・・・40g
鶏ささみフレーク (水煮)・・・40g
白すりごま・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
味噌マイルド・・・大さじ1

作り方

- 鍋に2Lの湯を沸かし大さじ1の塩を加える。
- ①の湯でカリフラワー→菜の花→よく洗ったほうれん草の順に茹で、冷水にさらす。
- 茹でたほうれん草は3cm程度に切り、ほかの野菜とともに水を切る。
- ③の野菜に鶏ささみフレークとすべての調味料を加え、混ぜ合わせる。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。
中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7 人日の節句 (七草の節句)

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ

3/3 上巳の節句 (桃の節句)

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」などがあります。



はまぐりのうしお汁

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



かしわもち

7/7 七夕の節句 (笹の節句)

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



そうめん

9/9 重陽の節句 (菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくるとして、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。



菊花酒



姿勢よく食べよう！

食べる時の「よい姿勢」とは、さあ！食べよう!!というこころの準備です。食べる前のよい姿勢は、モリモリ食べるぞ!という気持ちをつくっていくこととなります。



ついついこんな姿勢になっていませんか？