

# 5月 給食だより

令和4年度5月  
清瀬第三中学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



### ～今月の行事食～

2日(月) よもぎ団子・・・「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？  
八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、八十八夜に摘んだ新茶を飲んだり、よもぎ餅を食べることで、病気になるまいといわれています。

10日(火) イギリス献立・・・イギリスを代表する料理「フィッシュ&チップス」とスコットランドの焼き菓子「スコーン」を作ります。

27日(金) 運動会応援献立・・・28日(土)は運動会です。運動会応援献立として「ソース勝つ丼」を作ります。

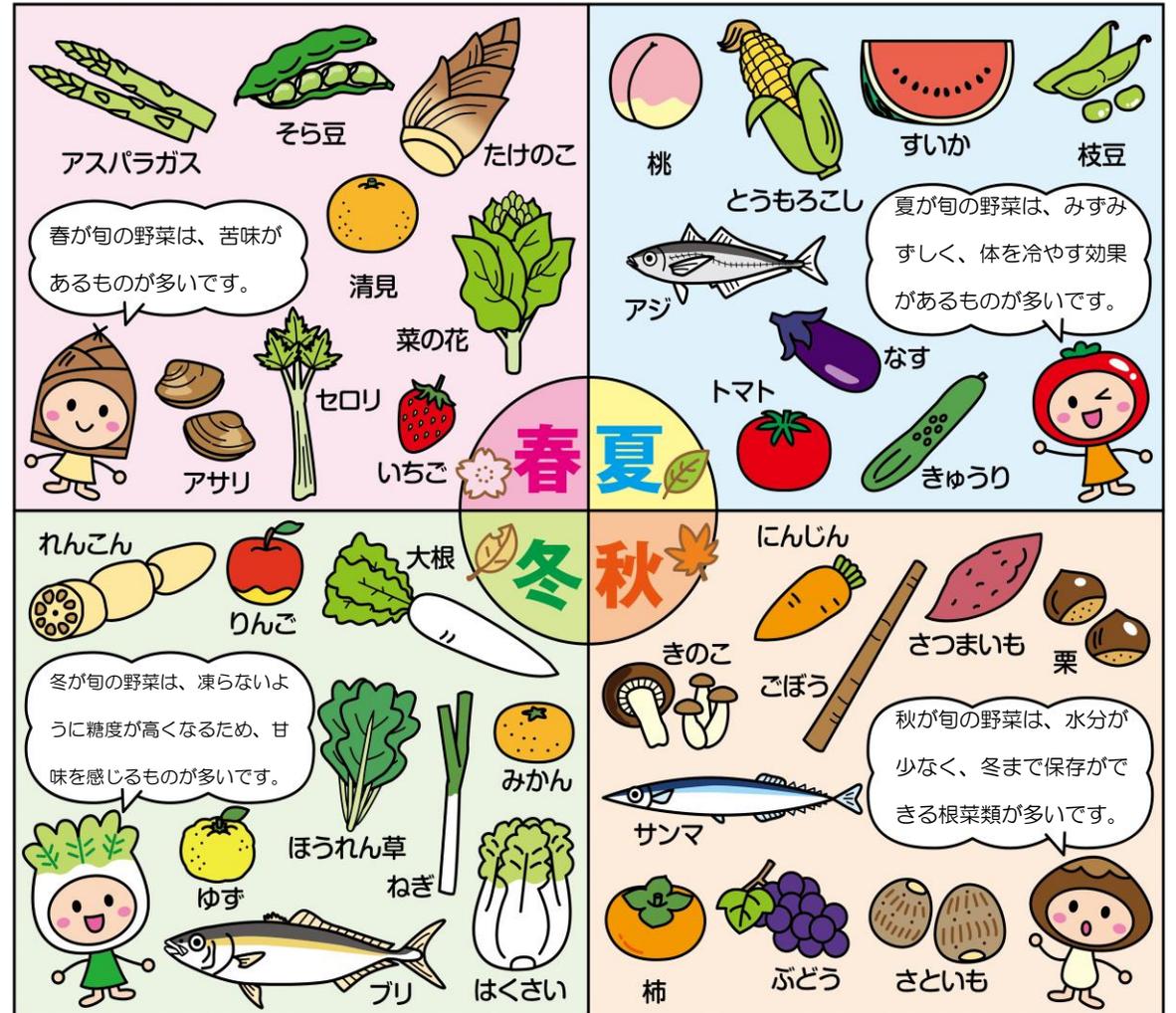
5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



### 旬にまつわる言葉

- 走り** ...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** ...最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** ...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

