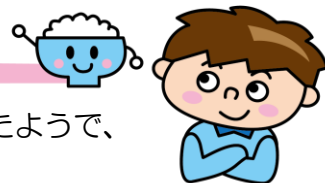


5月給食だより

令和6年度5月号
清瀬市立清瀬第四中学校

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。生徒たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

また、今年は全体的に給食の残菜が少なく、給食室一同大変うれしく思っています。無理して完食を目指す必要はありませんが、育ちざかりの中学生には、大人以上に多くのエネルギーや栄養が必要です。給食は、不足しがちな栄養も補えるよう献立が考えられていますので、しっかり食べられていると、日々の体調管理にも役立ちます。また、食事の回数が減ってしまうと、その分体に必要な栄養が不足しやすくなります。生活リズムを整え、朝昼晩の食事を規則正しくとる習慣をつけましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



「日中ぼーっとしてしまう…」「食欲がわからない…」といった症状は、生活リズムの乱れが原因になっていることもあります。「朝起きられない…」という人は、上のどれかひとつでもできそうなところから始めてみると、生活リズムを整えるきっかけになるかもしれませんね。

作ってみませんか？給食レシピ

スタミナ納豆

保護者の方からリクエストいただいた給食レシピです。
作り置きできて、朝ごはんにもおすすめです！

材料A (4～5人分)

- ・ごま油 …適量
- ・鶏ひき肉…90g
- ・にんにく…1/2片
- ・しょうが…1/2片
- ・酒 …小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・万能ねぎ…好みの量

材料B

- ・ひきわり納豆…2パック (80g)
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・みりん …小さじ1/2
- ※上の調味料は納豆についているたれでもOK
- ・タバスコ …好みの量
- ・白すりごま …好みの量

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。
- ② とりひき肉を加え、Aの調味料を加えて味付けし、ねぎも加える。
- ③ ひきわり納豆にBの調味料をかけ、混ぜないで②のフライパンに入れて炒め合わせる。
- ④ タバスコを加えて好みの辛さに仕上げる、すりごまをふる。

「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まとめて「五節句」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、端午の節句とは異なる行事です。

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。



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」「ひなあられ」などがあります。



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。



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。



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。

