

5月 給食だより

令和4年4月27日
 荒川区立第七中学校
 校長 奥秋 直人
 栄養士 石井 康子

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。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。




食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



アスパラガス



そら豆



たけのこ



清見



菜の花



アサリ



セロリ



いちご

春の野菜は苦味があるものが多いです。

春

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。4月は、筍、アスパラガス、新じゃが芋、ふき、新キャベツ、わらび、ぜんまい、いちご、清見などです。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しょう。5月には、ちまきを出す予定です。