

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)5月  
第一学校給食共同調理場

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？  
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる  
症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 「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、他に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」と呼ばれます。

**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。

節句は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。

## 5月の給食より



### ★2日(木) さけ寿司のもと

5月5日の端午の節句にちなんだ料理です。ごはんと混ぜると「さけのちらし寿司」の完成です。見た目が華やかなちらし寿司は、喜びや幸せな気持ちが増し幸福が訪れやすくなると考えられ、「縁起物」としておめでたい席でよく食べられます。



### ★24日(金) 河内晩柑

1905年頃に、熊本県の河内町で見つかったことから「河内晩柑」と呼ばれるようになりました。名前に「晩柑」とつくように、樹の上に12~15ヶ月間実らせてから収穫されます。「和製グレープフルーツ」といわれるように、さっぱりとした優しい甘さが特徴で、春から夏にかけてが旬の果物です。



### ★27日(月) かつおの竜田揚げ

かつおには春と秋の2回旬があります。春のかつおは「初がっお」といわれ、さっぱりとした味が特徴です。江戸時代には、「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」と俳句で詠われ、縁起の良い春の初物として食べられてきました。



《今日の給食(山田中)》

## 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2023年8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテスト「“まごわやさしい”の食材を使った料理」の入賞作品が登場します。5月は2作品です。お楽しみに!

### ★10日(金) 栄養満点、食べごたえのあるひじきごはん 優秀賞 桜丘中学校

「まごわやさしい」の食材の全てが入っていて、栄養がたくさんとれます。給食では混ぜご飯の具にアレンジして提供します。

### ★23日(木) 洋風ひじきのいため煮 入賞 桜丘中学校

ふだん和食としてしか食べない料理を洋風にして、ベーコンなどを入れて食べやすくしました。味付けには、しょうゆではなくウスターソースを使用しています。三度豆が入り、彩りのよい料理です。

