

5月 給食だより

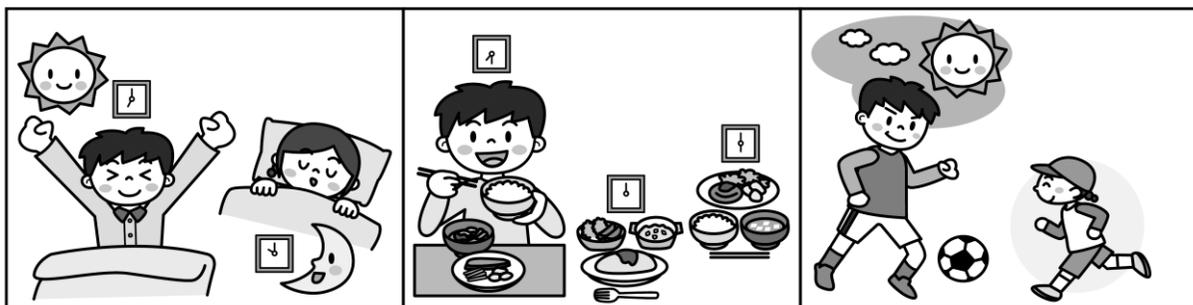


令和4年4月28日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
栄養士 犬塚 華代

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と食べて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！



八十八夜ってなあに？



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌を知っていますか？
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。
給食では八十八夜にちなんで「抹茶ミルクかん」を出します。
「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

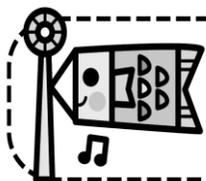


食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「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。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p>	<p>もも桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆</p>
<p>はるの旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 アサリ いちご</p>	<p>夏の旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。 アジ なす トマト きゅうり</p>
<p>冬の旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。 れんこん りんご だいこん 大根 きのこ みかん ほうれん草 ねぎ ゆず ブリ はくさい</p>	<p>秋の旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。 にんじん さつまいも 栗 サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p>



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。

