



# 給食だより5月

発行日 4月26日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、新緑のさわやかな季節となりました。早いもので入園・進級してから1ヶ月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れてきた頃だと思えます。しかし、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期でもあります。また、5月は休日が続いて生活リズムが乱れがちになるので、毎日楽しく、元気に過ごせるよう早寝早起きをし、栄養バランスのよい食事を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。

## ～ お茶のおはなし ～



## 「端午の節句」



『八十八夜』・・・立春の日から数えて88日目のこと。今年5月2日。八十八夜（春から夏に移る節目の日）を過ぎると気候が安定し霜が降りなくなることから、種まきや茶摘みが始められる時期として農作業の目安にされてきました。

「八」は末広がりであることから、八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。新茶は、寒い冬の間養分を蓄え、春の訪れとともに芽吹いた「茶葉の新芽」なので、二番茶以降の茶葉に比べて苦味や渋味のもとになるカテキン・カフェインが少ないのが特徴です。旨味のもとであるテアニンも豊富に含まれています。



5月5日は「こどもの日」。もともとは「端午の節句」・「菖蒲の節句」と呼んで、男の子の健やかな成長を祈願する行事の日でした。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。粽や柏餅を食べ、鯉のぼりや武者人形などを飾ります。

鯉のぼりは、江戸時代に始まった風習で、古来中国より「立身出世の象徴」として考えられてきた鯉の滝のぼりにちなんで、男の子の立身出世を願って庭先に飾られるようになりました。

\*こどもの日⇒「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1948年に定められました。

## 5月の旬

あじ さわら しらす わかめ いら  
たけのこ アスパラガス かぶ  
キャベツ グリンピース レタス  
さやえんどう じゃがいも  
そらまめ あまなつ キウイ  
メロン なつみかん グレープフルーツ

## 食べ物の豆知識



### 『えんどう豆』の種類

☆グリンピース・・・えんどう豆を未熟うちに収穫し、実を食用にします。旬のもの（4～6月）は、甘味があり、きれいな緑色をしています。

☆さやえんどう・・・未熟なえんどう豆をさやごと食べます。「絹さやえんどう」「砂糖えんどう」など。

☆スナップえんどう・・・グリンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、豆が成長してもさやが軟らかく、甘味があり、ぱりっとした食感が楽しめます。

### \*お知らせ\*

○今年度も各クラスの畑で、夏野菜を育てます。連休明けに野菜の苗植えを行います。その他にも、5月の食育活動として稲の苗植え・さつま芋の苗植えを予定しています。

