ランチメール

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

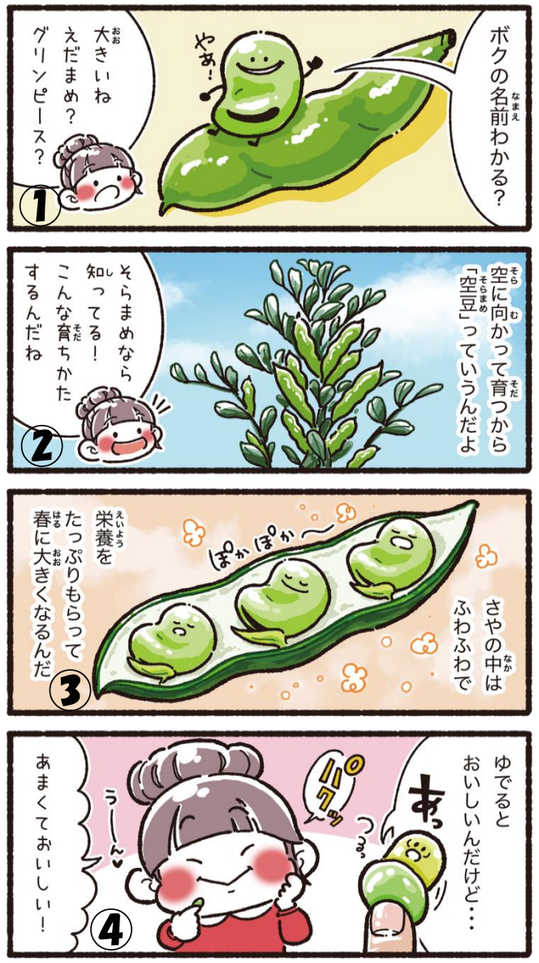
ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

春においしいお豆



春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[　　] がヒントです。

Q1 花より○○○

[花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。]

Q2 雨後の○○○○

[雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。]

Q3 ○○も一人はうまからず

[○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。]

Q4 花見過ぎたら○○食うな

[花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。]

Q5 棚から○○○○

[棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。]

ヒント

こたえ Q1=だんご(団子)　Q2=たけのこ(筍)　Q3=たい(鯛)　Q4=かき(牡蠣)　Q5=ぼたもち(牡丹餅)

春の味覚を味わおう！

春が旬の野菜には、アスパラガス、たけのこ、ふきなどがあります。旬のものは味がよくておいしいだけでなく、栄養価も高いことが特徴です。今月は、安平町産の山東菜、アスパラガスが登場します！しっかり食べて、春を味わおう！

8日(木)

山東菜のおかか和え

成長期に欠かせないカルシウムが豊富！

16日(金)

アスパラドレッシング

疲れをとる効果があるアスパラギン酸がたっぷり！