



寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節になりました。給食では、季節とともに出来る旬の野菜をなるべく取り入れる予定です！

【 季節のお野菜知っていますか？ 】

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜。季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

5月5日は端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。

5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。

そこでこの日に、健康を祈願していたのです！

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。

ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。



「柏餅」の由来や意味。なぜ端午の節句に食べるようになったの？

餅を包む柏の葉は、古くから神が宿る木として大切に扱われており、さらに柏の木は新芽が出てそれが成長しないと古い葉が落ちないことから「子供が生まれて大きく育つまでは親は死なない」と言われ、縁起がよい食べ物とされたようです。



給食のレシピ紹介

「たらのコーンマヨネーズ」

～ 材料（給食の一人当たり） ～

たら	40g	① たらに塩・こしょうで下味をつけます。
コーン	20g	② マヨネーズとコーンを混ぜます。
マヨネーズ	8g	③ たらの上に②をのせフライパンで蒸し焼きにします。
塩	少々	
こしょう	少々	④ たらに焼き目がついたら完成です。

