

# 5月給食だより

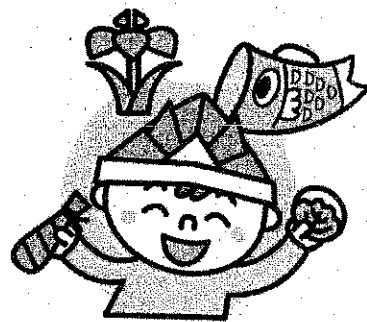
令和2年度 5月  
岩出市学校給食共同調理場

風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月は、疲れが出やすい時期です。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。また、外から帰ってきた時や食事の前は、手洗い、うがいをし、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 5月5日は「端午の節句」

端午の節句には「柏もち」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは日本独特のものだそう。柏もちは、江戸時代から端午の節句に必ず用いられました。柏の木の古い葉は新芽が育つまで枯れないので、子孫繁栄の縁起の良い葉とされたことや、柏もちを包む手つきが神前でかしわ手を打つ姿に似て、武運を祈願する端午の節句にふさわしいという意味もあったといわれています。

また、柏もちの他にも以下のような食べ物で祝いを行います。



### 端午の節句と食べ物

**ちまき** 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

**たけのこ** 成長が早く、まっすぐすぐ育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

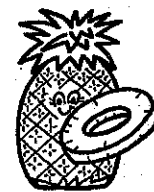
**かしわもち** あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

**カツオ** 初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

## ~5月の献立だより~

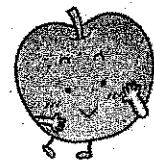
### 「冷凍パイナップル」

・・・小袋入りの冷凍パイナップルです。パイナップルには、かぜの予防や疲れた体を回復してくれるビタミンC、たまった疲れをスッキリさせてくれたり、脳の神経機能などをきちんと働かせてくれるビタミンB2、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などがたくさん含まれています。



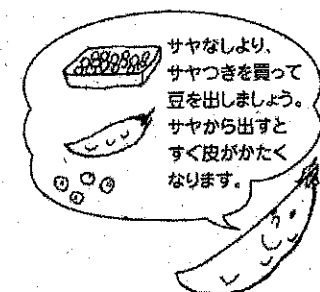
### 「とりのから揚げりんごソース」

・・・子どもたちが大好きなとりのから揚げに、すりおろしりんごを使ったソースをからめます。楽しみにしててくださいね。



## えんどう豆のおいしい季節です♪

和歌山県では、うすいえんどう豆やさやえんどうなど、色々な種類のえんどう豆がたくさん作られています。4月にはかわいい白い花がたくさん咲いていましたが、5月になると豆になり、収穫の最盛期を迎えます。色鮮やかで見ただ目にもおいしいえんどう豆類は、たくさんの栄養が詰まっています。旬のおいしいこの時期にぜひ食べてください。



### おいしいゆで方

豆をサヤから出したら、すぐに沸騰している湯で2~3分ゆでる(フタをしない)。



鍋に入れたまま水を流しっぱなしにして冷やす。冷やす水が豆に当たらないようにすると、皮にシワがよらない。

### 保存方法



サヤごとポリ袋に入れ、2~3日以内に調理する。

サヤから豆を出して硬めにゆで、水気をふき取り保存容器に。途中で何回か振ると豆同士がくっつかない。保存期間は1ヵ月。

### ~保護者の方へ~

給食で、初めて食べる食材があるなど、気になることがある場合、また、食材が原因によるアレルギー症状や嘔吐などがある場合は、事前に各学校へお知らせください。(アレルギー表も、ご確認ください。)