



5月給食たより

令和4年5月
富山市立奥田北小学校



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。

マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

5/5



端午の



節句

別名「菖蒲しょうぶの節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、柏餅かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとに、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



朝ごはんを食べよう！



<理想的な献立と食器の並べ方の例>

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうではない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

食育クイズ

Q1. 柏餅に使われる「柏の葉」には男の子の成長と子孫繁栄を表す特徴があります。どんな特徴でしょう？

- ①葉が出てから古い葉が落ちる
- ②若葉が1年中出続ける
- ③葉が冬でも枯れない

Q2. 梅干しは5月から7月にかけて収穫した梅を塩漬けにして作りますが、塩以外にも欠かせないものがありますそれは何でしょう？

- ①しょうゆ
- ②湿度調整
- ③太陽光



③副菜

野菜、果物など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



①主食

ごはん、パン、めん類など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



柏の木は比較的寒冷な地に多く生息します。正解は①。葉が出てから古い葉が落ちます。柏の木はブナ科の落葉樹ですが枯れても若葉が出るまで古い葉が落ちずに枝に残るので「葉守りの神」が宿る縁起の良い木と言われています。

保存食として長期間食べることができる梅干づくりに欠かせないのは③太陽光。梅の実を塩漬けにした後、取り出して太陽の下で干します。3ヶ月以上保存すると塩味が馴染んでおいしくなります。また、梅干しは保存食としてだけではなく、傷の消毒や戦場での食中毒、伝染病の予防に用いられました。