



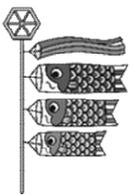
さわやかで過ごしやすい季節になりました。学校が始まって数週間が過ぎました。新しいクラスで先生やお友だちと楽しく給食を食べていますか？

連休も始まりますが、5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。連休中も生活リズムを崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて過ごしましょう。

季節の行事「端午の節句」

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

こいのぼり



「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいと願う。

かぶと・よろい



「かぶと」や「よろい」は、命を守る武具であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育ってほしいと願う。

ちまき



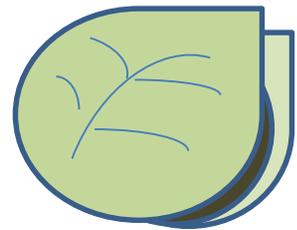
「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願う。

かしわもち



柏の木の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願う。

4月30日(金)の学校給食にいちき串木野市の菓子組合の方々が作られた「かからん団子」を出します。



鹿児島県の方言で「かからん」の葉っぱ、「サルトリイバラ」の葉で包んだお団子です。「かからん」の語源は、サルトリイバラにはトゲがあるため「さわらなように」を意味する言葉からだといわれています。葉には、抗菌作用があるため団子そのものが傷みにくいともいわれています。「かからん」は「病気にかからん」(かからない)という意味合いもとれることから縁起のよいものと重宝されています。

初夏を元気に過ごすために

毎日を健康に過ごすための3要素

運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

◎給食レシピの紹介 「チーズポテト」～旬の新じゃがを使って～

材料 (1人分)

ベーコン	6g
じゃがいも	50g
チーズ	15g
※お好みのチーズでOK	
パセリ	1g
バター(有塩)	0.9g
コンソメスープ	0.4g
こしょう	0.01g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切り、蒸して火を通す。
※時間を短くしたい場合は、電子レンジでも、茹でてでも大丈夫です。
- ② ベーコンを1cm幅に切る。パセリは、みじん切りにする。
- ③ バターでベーコンを炒める。
- ④ ③に①を入れて混ぜる。熱いうちに調味料とチーズを混ぜる。
- ⑤ パセリを④に混ぜて、仕上げる。

