

食育だより

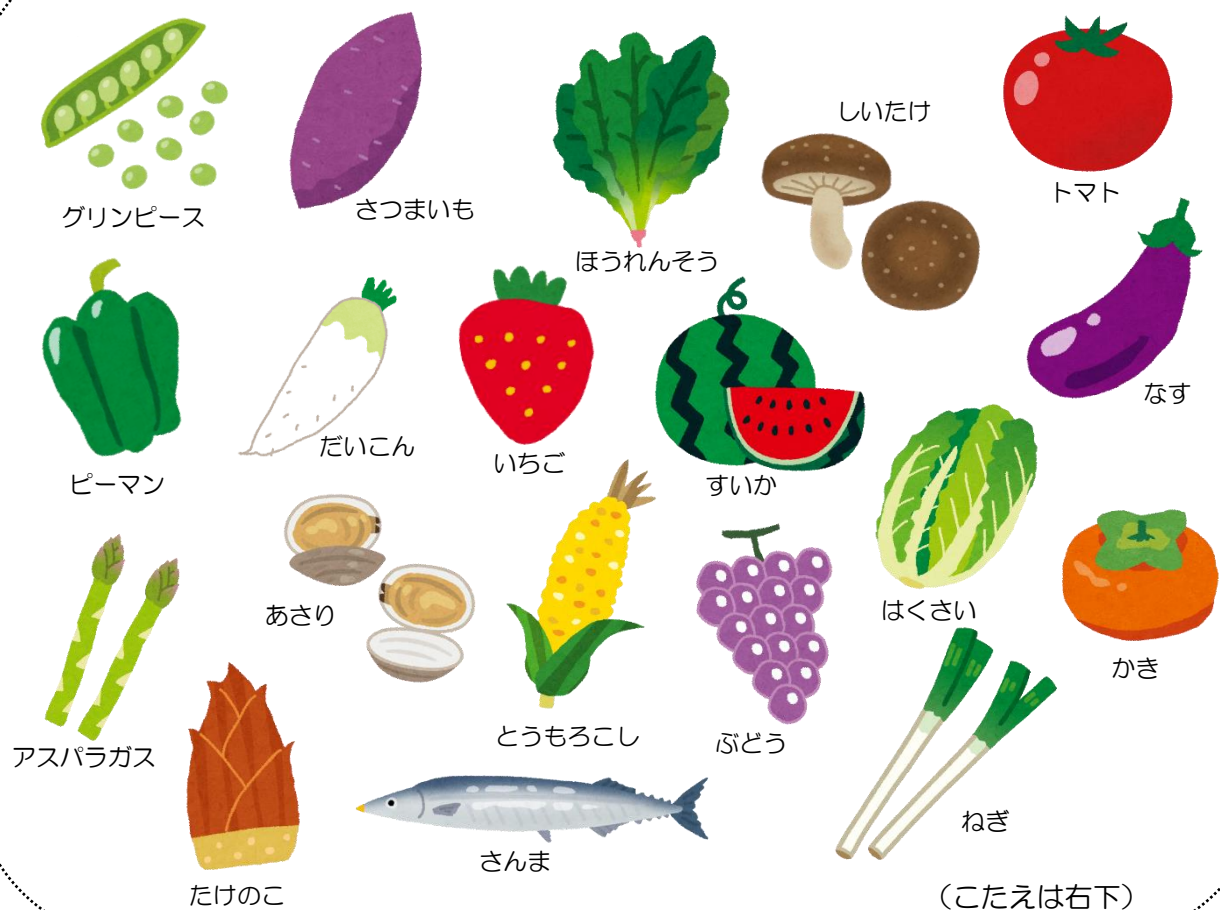
第2号
令和6年4月26日
文責：学校栄養職員 奥田桃子



新年度がスタートし、早くも一か月が経ちました。それぞれの環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。一方、新しい環境で疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。5月には楽しみな大型連休や運動会があります。生活リズムを整え、たくさん食べて、元気な心と体をつくりましょう。

さて、今月の給食のねらいは「旬の食べ物をさがしてみよう」です。下には、春・夏・秋・冬のそれぞれの季節の旬の食べ物を並べました。みなさんはどの食べ物が、どの季節の旬の食べ物がわかりますか？

季節の食べ物がそれぞれ何個あるでしょうか？



5月5日は国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。もともとは病気や災い（わるいもの）をさけるための行事だったようですが、その行事に使われていた「菖蒲（しょうぶ）」が、武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になったというお話があります。



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れてたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



ひごまると行く！

しろ城めぐり・あじ味めぐりの旅



～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう～

今月は熊本城に行くよ！



【こんだて】

〇かんぴょういりませごはん 〇ぎゅうにゅう
〇れんこんのはさみあげ 〇タイピーエン

【かんぴょう】

「かんぴょう」は、「ゆうがお」という大きなウリ科の実を、ひも状にむいて乾燥させた食べ物です。熊本城内の壁に使われていたと言われていいます。

【れんこん】

熊本県は、全国的にも有名なれんこんの産地です。郷土料理の一つである「からしれんこん」は、日頃から体が弱かった肥後細川家初代藩主忠利公のために「何か栄養のあるものを」と考えられました。

日本の三名城の一つである熊本城は、戦国の築城名人である加藤清正が、慶長12(1607)年に完成させた城です。

難攻不落の城と呼ばれており、「武者返し」と呼ばれる武者が登りきれない反りをしている石垣や、籠城で食糧が枯渇したときのための対策が施されています。例えば、城内の畳には「芋の茎」を、壁には「かんぴょう」が塗りこまれていたと言われていいます。現在、平成28年に起きた熊本地震の復旧工事が進められています。

(発行：1997年11月・2001年11月・2005年11月・2009年11月・2013年11月・2017年11月・2021年11月) 発行：2024年4月