

5月 ＊ いただきます ＊

令和8年5月

泊村学校給食センター

栄養教諭 木村 美幸

新生活の疲れが出ていませんか？

すがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日
を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事 あさ ひる ゆう 朝・昼・夜の3食を決 まった時間に 食べましょう。 しゅしゅく しゅさい ふくさい 主 食 ・ 主 菜 ・ 副 菜 を そろえ と、 栄 養 ばらんす ととの の バランス が 整 いや す くな り ま す。	睡眠 はやね はやお 早寝・早起きを心が けましょう。 あさお にっこう あ しゅかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、 せいかつ ととの にち きもち 生活リズムが整い、1日を気持ちよく スタートできます。	運動 にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体を 動かしましょう。 てきど うんどう しよくし かん 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、 しつ すいみん にち きもち 質のよい睡眠につながったりと、いいことが たくさんあります。
--	--	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 こうさんか さよう ★抗酸化作用 さつきん さよう ★殺菌作用 こうしゅう むしば よぼう ★口臭・虫歯予防	テアニン こうか ★リラックス効果	ビタミンC こうさんか さよう ★抗酸化作用 かぜ よぼう ★風邪予防 はだ けんこう ★肌を健康に保つ	フッ素 むしば よぼう ★虫歯予防	カフェイン ひろうかいふく ★疲労回復 ねむけ ★眠気を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
--	---------------------------------------	--	---------------------------------------	--

疲労回復作用がある

アスパラガス

アスパラの季節になり、お店に国内産のアスパラが並びようになってきました。もうそろそろ地元のアスパラも出てくる時期ですね。今年度も、共和産のアスパラガスを給食に出す予定です。



選ぶ時のポイント アスパラガス



茎の部分は、疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

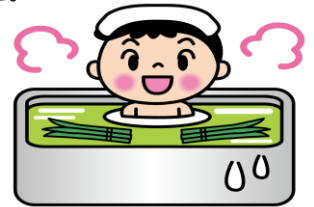
うらめん 裏面へつづく

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子



べこもち

ほっかいどう
(北海道)



べこもち

あおもりけん
(青森県)



ほう葉巻き

ながのけん
(長野県)



三角ちまき

にいがたけん
(新潟県)



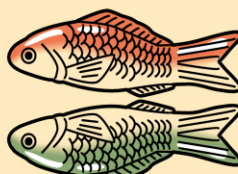
麦だんご

とくしまけん
(徳島県)



鯉菓子

ながさきけん
(長崎県)



鯨ようかん

みやざきけん
(宮崎県)



あくまき

かごしまけん
(鹿児島県)

