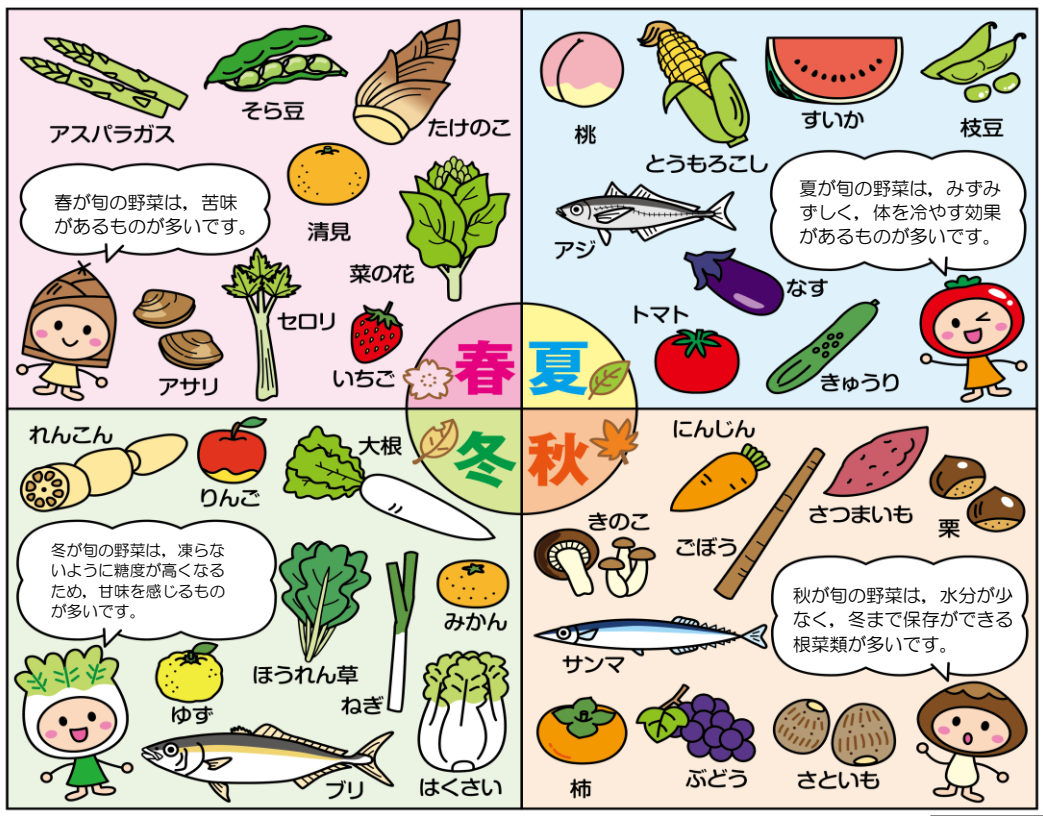
5月 給食だより

新年度が始まって早くも１か月，吹く風も爽やかで，若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で，ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん，休みの日にも早寝・早起きを心がけ，朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは，食べ物がよく育ち，たくさんとれる時期のことです。現在は，栽培技術の向上や品種改良，海外からの輸入などによって，１年中お店に並ぶものが多くありますが，旬の食べ物はおいしく，栄養が豊富な上，価格も安いという特長があります。旬の時期は，その年の天候や品種，栽培される地域によっても変わりますが，ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴，食べ物の一例をご紹介します。



季節のおたより

「端午の節句」の行事食とは？

５月５日は，男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り，菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして，「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

熱中症に要注意！

５月は，日中の日差しや紫外線が強く，汗ばむ陽気になります。

また，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。

郷土料理の日　三重　５月13日（金）

「　僧兵汁　」

僧兵汁は，三重県の湯の山温泉に伝わる名物です。僧兵汁は，戦う僧侶が力をつけるために食した料理が始まりといわれています。古くはイノシシ，シカ，ヤマドリなどの山でとれる肉を中心とした料理でしたが，現在では，豚骨ベースの出汁に豚や鶏，イノシシ肉とともに野菜を煮込み，味噌で仕上げます。

肉や野菜の旨味がつまった僧兵汁を，よく味わって食べてください。

世界の料理の日　スペイン　５月24日（火）

「　ソパ・デ・アホ　」

ソパ・デ・アホは，スペインのカスティリャ地方でポピュラーなスープです。ソパ(sopa)は「スープ」で，アホ(ajo)は「にんにく」を意味しており，にんにくがベースの「にんにくのスープ」です。

スペインでは，角切りにしたフランスパンが入っていて，仕上げに溶いた卵が加えられています。

24日の給食では，フランスパンの代わりに，パン粉を入れて作るなど，給食として食べやすい形にして提供します。

にんにくたっぷりのスープをよく味わって，残さず食べましょう。