

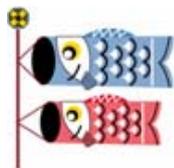
きゅうしょくだより

みなみかんおん 5月 発行者 室

お出かけには良い季節になりました。体調を整えて、無理をしないように、お出かけを楽しみたいですね。

行事食 ちまき

《5月 1日(金)》「こどもの日」



5月5日は「端午の節句」と言い、昔は男の子の成長を祝う行事でしたが、今は「こどもの日」として、国民の祝日となっています。こどもの日といえば、こいのぼりや武者人形がよく知られていますが、食べ物ではかしわ餅・草餅・笹団子・ちまきなどを作ってお祝いします。

『ちまき』

ちまきは、もち米やうるち米の粉で作った餅を笹の葉や竹の皮などで、円すい形や三角形に巻き上げて、いぐさでしばって蒸したもので、中国から伝わりました。

「子どもが丈夫に育ってほしい」という親の願いがこめられています。

広島県は瀬戸内海に面しており、温暖な気候と豊かな自然に恵まれていて、いろいろな食べ物がとれます。

あなごは、広島市や尾道市などの瀬戸内海沿岸でとれ、体長は約30センチくらいです。身がやわらかくおいしいので、いろいろな料理に使われています。

「あなご飯」は、明治34年に宮島口で駅弁として売り出されたのが始まりで、今では広島の郷土食となっています。

郷土食

あなご飯 若竹汁 小魚カシューナッツ



《5月 8日(金)》「広島県」

食育の日

～毎月19日～

毎月食育の日に給食で「食育ミックス」を出すのは2年目を迎えました。

煎り大豆、いりこ、昆布が混ざったものをお皿に分けて食べます。

かむことは、あごを強くし、消化を助け、脳を刺激するなど、よいことがたくさんあります。月に1度ですが、給食でポリポリとかむ体験をしています。



地場産物の日



今月は広島県でとれたグリーンアスパラガスを給食で使います。グリーンアスパラガスはカロテンやビタミンCが多い野菜です。食べている部分は芽が出た若い茎です。世羅町、三次市、庄原市などが主な産地です。ソテーはゆでてからさっと炒めると、きれいに仕上がります。春らしいですね。

4月より南観音小学校に参りました、栄養士の室(むろ)です。

給食だよりを通して、南観音小の給食の様子などをお伝えしたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

栽培の歴史は古く、全国各地で多くの品種が作られています。ねぎには、緑の葉を食べる「葉ねぎ」と、白い部分を食べる「根深ねぎ」があります。広島県でとれた葉ねぎが、使われています。このあたりの「観音ねぎ」も有名ですね。

