

給食だより 5月号

平成31年4月26日
港区立高陵中学校

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防することが大切です。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

夏も近づく八十八夜
今年5月2日
新茶の季節



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のごとで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果	
カテキン類 抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ	テアニン リラックス効果
ビタミンC 血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用	フッ素 歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

給食の様子

今年度最初の給食

4月10日（水）の最初の給食は、鶏肉の照焼き丼・もやしのごま味噌和え・吉野汁・牛乳でした。

照焼き丼のたれは、薄く切った長ねぎを炒めた後、醤油やみりん、だしなどを合わせて作りました。ごはんがすすむ味付けでよく食べていました。



四季折々の行事食

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝い・お祭りのときなどに食べる特別な食事のことで、自然への感謝、家族の健康や幸せを願う気持ちなどが込められています。

◎下記の行事食は一例で、地域や家庭によっても異なります。

4月 *花見 (4月ごろ) 花見弁当 花見団子	5月 *八十八夜 (5/2ごろ) 新茶 *端午の節句・こどもの日 (5/5) ちまき カツオ料理	6月 *夏越の祓 (6/30) 水無月(京都の和菓子)
7月 *セタ (7/7) そうめん *土用の丑の日 (7月下旬ごろ) ウナギ料理	8月 *盂蘭盆会 (旧暦・8/13~16) 精進料理 ※7/13~16に行う地域もある。	9月 *重陽の節句 (9/9) 菊花酒 *十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15) 月見団子 里いも料理 *秋の彼岸 (9/23ごろ) おはき
10月 *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13) 月見団子 栗料理	11月 *七五三 (11/15) 千歳飴 *亥の子 (11月ごろ※旧暦10月 最初の亥の日) *新嘗祭 (11/23) 新米 亥の子もち	12月 *冬至 (12/21ごろ) かぼちゃ・小豆料理 *大みそか (12/31) 年越しそば
1月 *正月 (1/1) お雑煮 おせち料理 *人日の節句・七草 (1/7) 七草がゆ	2月 *節分 (2/3) 恵方巻き 福豆 *初午 (2月最初の午の日) いなりずし	3月 *上巳の節句・ひな祭り (3/3) ひな あられ ちらしずし ひしもち ハマグリ汁 *春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち

学校給食では行事食を取り入れ、日本の伝統行事や食文化を子どもたちに伝えていきます。