南城市学校給食センター　TEL:098-948-7145　FAX :098-948-7173

5月給食だより

新学期が始まって一ヶ月が経ちました。みなさんは、新しい学校生活には慣れてきましたか？むかしから「五月病」という言葉があるように新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。やすみの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりたべて、げんきな心と体をつくりましょう。5月は大型連休もあり、より生活リズムもくずれやすくなりますので気をつけましょう。体調を崩さないポイントは早寝・早起き・朝ごはんです！！

給食時間はこう過ごしましょう

できていましたか？これらを意識して、楽しい給食時間にしましょう♪
また、給食はみなさんの力のもととなります。
栄養もたっぷりあるのでなるべくすききらいせず苦手なものにもチャレンジしてみましょう。

5月8日は「ゴーヤーの日」

5月8日はゴーヤーの日です。
ゴーヤーの日は、「ゴーヤーのすばらしさを全国に広めよう！」という思いからつくられました。
ゴーヤーといえば、独特の苦みがありますね。
この苦みの正体は"モモルテシン"という成分で、胃や腸を守ったり、食欲がわいたりする効果があります。しっかり食べて夏バテに負けない体をつくりましょう！

五節句（ごせっく）ってな～に？

五節句（五節供）とは、江戸時代にがが祝日として定め、一般に広まった行事です。１月７日の「人日の節句」、３月３日の「上巳の節句」、５月５日の「端午の節句」、７月７日の「七夕の節句」、９月９日の「重陽の節句」のことをいいます。節句は本来「節供」といい、節日に神様にお供えする食べ物を意味しました。お供えした食べ物をみんなで分け合って食べ、豊作や健康、子どもの成長などを願います。お供えする食べ物は、一般に広まったものもありますが、地域や家庭によって違いが見られます。自分が食べたことのある行事食を思い出してみましょう。

★かっこをうめてみよう！！わかるかな～？

[①　　] の節句

「七草の節句」ともいい、１月７日の朝に、七草がゆを食べて、無病息災を願う行事。古代中国では、この日に人の占いをしたことから、こう呼ぶようになった。

[②　　] の節句

「桃の節句」ともいい、３月３日に女の子の成長と幸せを願う行事。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどをお供えする。

[③　　] の節句

「菖蒲の節句」ともいい、５月５日に男の子の成長と幸せを願う行事。ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いし、菖蒲湯に入る風習がある。

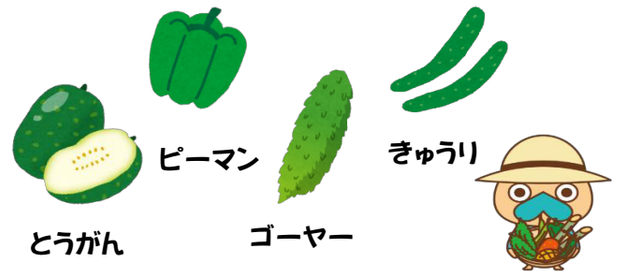
[④　　] の節句

「笹の節句」ともいい、７月７日、天の川に隔てられた織姫と彦星が一年に一度会うことができるという中国の伝説と、日本に古くからある伝説が合わさって生まれた行事。

[⑤　　] の節句

９月９日、中国から伝わった長寿を願う行事で、「菊の節句」ともいう。不老長寿（年を取らず長生きできる）の力があるとされる菊の花を浮かべた「菊花酒」を飲む風習がある。

答え：①人日(じんじつ)　②上巳(じょうし)　③端午(たんご)
④七夕(たなばた)　⑤重陽(ちょうよう)

今月の南城市産の野菜

今月も南城市産の食材をたくさん使用しています。ゴーヤーチャンプルーのゴーヤーもすべて南城市で採れたものを使用します。
ほかにもピーマンやキュウリ、とうがんがあります。どんな料理に出てくるかおたのしみに！