



令和8年5月
榛東村学校給食センター

おうちのひととよんでください

新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちにとって、給食の時間が楽しいものになってくれているとうれしいです。

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりをたてたり、かぶとをかざったりします。また、かしわ餅やちまきを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

「端午の節句」について知ろう

かしわもち



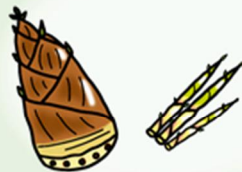
あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事になった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯

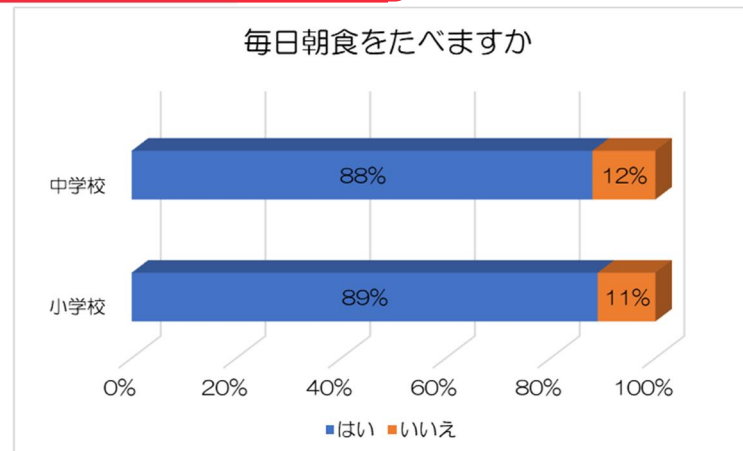


葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂に入れて、無病息災を願います。

まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べる習慣を!

右のグラフは今年2月に実施した食生活アンケートの結果です。毎朝必ず朝食を食べると答えた割合が90%以下でした。目標は100%です。

朝ごはんは元気のみなもとです。しっかり食べて登校する習慣をつけてほしいです。



あさ朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



体に元気をチャージ!



心もウオームアップ!



つく作ってみませんか? 給食レシピ紹介! ~手作りツナ枝豆ツナ卵焼き~

【材料 (4人分)】

卵	2個
ツナ	40g
えだまめ	20g
マヨネーズ	小さじ1
さとう	小さじ1/2
和風だし	小さじ1/2
しお	少々

【作り方】

- 卵を割り、材料をよく混ぜる。
- フライパンで焼く。

朝食にもぴったりです!

