



令和6年5月 谷村第一小学校 (都留市立学校給食センター) 栄養教諭：中澤桃子

新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。新しい環境での緊張がゆるみ、疲れとなって現れやすくなる時期です。1日3回の食事をしっかりと食べて、体調を整えて元気に過ごしましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日の「子どもの日」は、男の子の健やかな成長を祝う、「端午の節句」でもあります。日本には、四季を彩る「五節句」があり、行事食でお祝いします。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。</p> <p>ナスナ ハコベラ スズナ セリ ゴギョウ ホトケノザ スズシロ</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまくりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれています。桃の花やひな人形を飾り、「ひなもち」や「ひなあられ」などを食べて、女の子の健やかな成長を祝います。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>兜や武者人形、鯉のぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。</p> <p>香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。</p> <p>行事食として、夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」が食べられています。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。</p> <p>「五節句」を締めくくる行事として、菊料理や菊花酒を食べてお祝いします。</p>

安全あんぜんにおいしくおいしく給食きゅうしょくを食べるために



食事しょくじや、給食きゅうしょくを食べるときに、よくかんで食べていますか？ 早食いはやくいをしたり、よくかまずに飲み込んだりしてしまうと、窒息する危険性きつじきがあります。食べものを安全あんぜんにおいしく食べるために4つのポイントに気をつけましょう！

早食いはやくいは危険です。絶対ぜったいやめましょう。

正しい姿勢ただしいしせいで食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口くちに入れましょう。

よくかむことを意識いしきしましょう。

かむ かむ

味わってたべよう

色々な料理いろいろりょうりや食材しょくざいに出会いながら、しっかりかんで、「味わう」給食時間きゅうしょくじかんを過ごしましょう。

行事食こうじしょくを たのしもう



5/2 (木)
柏餅かしわもち



5/2 (木)
鰯かつおのごまみそ和え

5/29 (水)
グリンピースポタージュ



今月の世界旅メニュー ~イタリア~

国名 <small>こくめい</small>	イタリア共和国 <small>きょうわこく</small>
首都 <small>しゅと</small>	ローマ
人口 <small>じんこう</small>	5,870万人 (日本は約1億2400万人)
面積 <small>めんせき</small>	30.2万平方km (日本の約5分の4)
国旗 <small>こっき</small>	

—5月17日(金)の献立—

- ・フォカッチャ
- ・牛乳ぎゅうにゅう
- ・アクアパッツァ風
- ・イタリアンサラダ
- ・ミネストラ
- ・豆乳パンナコッタとうにゅう

南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土が違い、地域ごとに様々な郷土料理があります。今回は、ナポリの郷土料理「アクアパッツァ」を提供します。トマトやオリーブオイルを使い、魚介類がたっぷり入ったイタリア料理です。フォカッチャにトマトのソースをつけて、楽しく食べてくださいね♪



フォカッチャ



アクアパッツァ