

ランチタイム



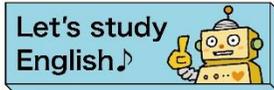
令和6年(2024年) 5月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

新年度が始まって、早くも1か月がたとうとしています。新年度の疲れが出ていませんか？毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下につながります。平日も休日も早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



朝食は英語で何ていうの？

朝食は英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でした。男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<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。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」 「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」 「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「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。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。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</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。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



よしおか ひでお
吉岡 秀夫 さん

吉岡さんの畑は日本郵便の配送センターの近くにありま。広い畑に、たくさん元気な青ねぎが育っていました！おいしい青ねぎを作るために、肥料や水やりを工夫しているとおっしゃっていました。



畑には、にんじんもすくすくと育っていました。去年の12月に植えられたこのにんじんは、これからぐんぐん大きくなって、7月の給食に登場予定とのこと。お楽しみに！！



う 植えてから2週間ほどの、まだ小さな青ねぎです。



こんなに大きく育ちました！



つくってみよう！青ねぎを使った献立♪

とりにくのみそやき

5月21日のメニュー☆

＜材料 4人分＞

- 鶏もも肉 60g 4切れ
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- みそ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 青ねぎ 1/3本(10g程度)
- トウバンジャン 少々

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉に、○で下味をつける。
- ② オープンかグリルでこんがり焼く。
- ③ 鍋に●の材料を入れ、混ぜながら火を通す。
- ④ 焼きあがった肉に③のタレをかける。

これは、ねぎの花です。春になり暖かくなると、葉の先にまんまるのつぼみが出ます。つぼみのはじけると、写真のような花が出てきます。丸い形から、ねぎの花のことを「ねぎ○○○」とも呼びます。

(こたえは右下にあります)



5月使用予定の城陽産野菜



よしおかひでお
吉岡秀夫さん
青ねぎ 232kg

おおむらのぶこ
大村延子さん
たま玉ねぎ 400kg

うえだみきお
植田幹男さん
青ねぎ 131kg

じもと やさい しんせん
地元でとれた野菜は、新鮮で
おいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

