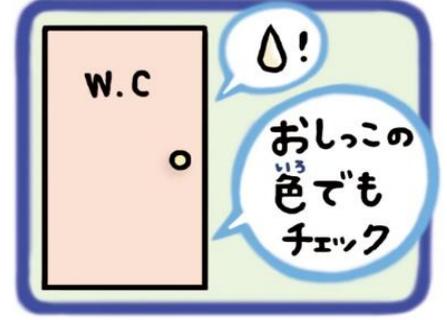


新緑がまぶしいすがすがしい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月がすぎただいぶなれてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどは、こまめな水分補給を心がけましょう。

すいぶんほきゅう



新しい教室で食べる食事にもなれてきたころですね。食事の時、マナーも守れていますか？自分の食べ方をふりかえてみましょう。

マナーよく食べよう！

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。

また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化もスムーズにできなくなってしまいます。



どんなところがマナー違反（いはん）かな？考えてみよう！

給食の時間も、みんなでマナーを守って、みんなで気持ちよく食事ができるといいですね(^_^♪

キミに会えてよかった!

春の恵み、山~菜!

イエ〜イ
キミを好きで
よかった!



「山菜」とは山野に自然に生えている、食べることでできる植物です。一説では全国で300種類にもなるそうです。春の訪れとともに初夏にかけて出回るものが多く、調理法や保存方には山村や農村での昔ながらの伝統的な暮らしの中で生まれた知恵も詰まっています。野趣あふれる味わいは、多くの人から今なお愛され続けています。

コゴマ



シダ植物のクサソテツの新芽で、旬はわらびやぜんまいより早く、山菜シーズンの到来を伝えます。クルクル巻いた形が、人のかがむ姿に似ていることから名が付いたといわれます。あくが少なくさっとゆでて食べられます。

たらの芽



ウコギ科のたらの木の新芽です。全国の山野に自生し、木にはとげがあります。現在は広く栽培され、お店でもよく見かけます。また同じウコギ科にコシアブラという山菜もあり、こちらも木の新芽を食べます。

うど



ウコギ科の多年草で若芽や若茎を食べます。成長すると1~2mにもなり、「うどの大木」ということわざも生まれました。畑で軟白栽培されたものと区別し、「山うど」と言うこともあります。

ぜんまい



全国に自生し、湿気のある半日陰を好むシダ植物です。同じ株から孢子葉のオトコゼンマイと、栄養葉のオンナゼンマイが出て、このオンナゼンマイをおもに食べます。またゆでて、もみながら干し、保存食にもされます。

ぶき



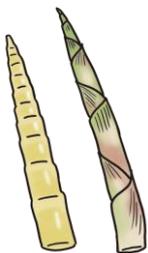
全国の山地や平地に育ちます。地下の茎をつなぐ、中が空洞の葉の根元(葉柄)を食べます。また秋田ぶきや北海道足寄町のラワンぶきは人の背丈よりも高く、葉をかさにできるほど大きくなります。

うるい



ユリ科のオオバギボウシの若芽で、葉が開く前に食べます。パリパリした歯応えで、ねぎに似た軽いぬめりもあり、あくも少ないため、野菜に近い食べ方ができる山菜で、近年栽培も盛んになってきました。

根曲がり竹



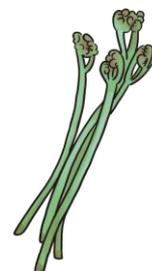
東北地方から北海道の山地に生え、当地で「たけのこ」といえば、こちらを指すことが多いです。孟宗竹のたけのこよりもずっと小さくて細く、名は根元から弓なりに育つことからつきました。

木の芽



ふつう「木の芽」といえば、さんしょうの若芽のことですが、雪国の人にとっては、このあけびの若芽も「木の芽」で、春の訪れを知らせてくれます。あけびはつるを工芸品に使ったり、秋には甘い実や果皮も食べます。

わらび



日当たりのよい場所を好み、全国の山地や草地で見られるシダ植物です。灰や重曹などの弱アルカリ性の水溶液であくをぬいてから食べます。根からもでんぷんがとれ、わらび餅などが作られました。