

5月

給食だより



さわやかな風が心地良さを感ずる季節になりました。
5月は、新しい環境にも慣れて、同時に疲れの出やすい
時季です。規則正しい生活を心がけましょう。



～こどもの日～



5月5日は「こどもの日」です。この日は、
こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いするご家庭も多いと思います。

端午の節句は男の子の節句と言われますが、こどもの日には、もちろん男女の区別はありません。お母さんに限らず、お父さんに感謝してもいいですね。



ごろごろ畑の野菜を季節に合わせて提供していきます！

私たち給食協会では、給食で出た生ごみや野菜くずから有機土壌活性液「育くん」を作り、畑にまいて野菜を育て、収穫給食に提供する「やさいくる活動（食循環システム）」を行っています。化学肥料を使わない美味しい野菜も給食に登場するので、お楽しみに★



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

食育クイズ

トマトがいちばんおいしい季節は「春」である。○か×か？

答え：○

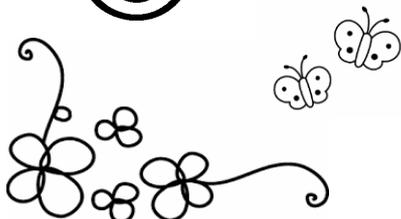
トマトは夏野菜のイメージがあるかもしれませんが、実は一番甘くて栄養豊富な季節は春なんです。夏はトマトの成長が早くなるので、量はたくさん採ることができます。ですが、トマトは高温多湿があまり得意ではないため、春の方がゆっくり甘くなるまで時間をかけて育てることができて美味しいトマトができるのです。

地産地消

～育くん で育った野菜～

かぶ

ごろごろ畑でとれた美味しい野菜を召し上がれ



て

機
し、
行つて
しま

