

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和4年  
がつごう  
5月号

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつ もりしょうちゅうがっこう  
流山市立おおたかの森小中学校

さわかな かせ ふう が 吹き、木々の葉も 緑 に色づく季節になってきました。

気持ち良い気候で過ごしやすい時季ですが、新学期の緊張が解けることにより、疲れの出やすいときでもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、生活リズムを整えていけるよう、ご家庭でもお声がけいただければと思います。

## たんご せつく ひ 端午の節句(こどもの日)

### ◎節句とは？

「節句」とは、昔の中国で決められた季節の変わり目のことです。1月7日は七草の節句の「人日」、3月3日は桃の節句の「上巳」、5月5日は菖蒲の節句の「端午」、7月7日は織姫と彦星で知られる「七夕(たなばた/しちせき)」、9月9日は菊の節句の「重陽」の5つの節句があります。

### ◎端午の節句といえば！

柏餅 柏の葉は、次の芽が出るまで落ちないことから、縁起が良いものと考えられています。



ちまき 中国では、ちまきを作って災いを避ける風習があり、これが日本に伝わりました。

鯉のぼり 鯉の滝登りが、たくましく苦難を乗り越えて出世していく姿に見えることから、男児のお祝いに使われるようになりました。



鎧、兜 鎧や兜の飾りつけには、子どもの身を災いから守り、たくましく成長するように、という願いがこめられています。

菖蒲 菖蒲の葉には邪気をはらう力があるとされているので、お風呂に入れたり、飾ったりします。



## ざっこく えいよう ほうふ 雑穀は栄養が豊富！

雑穀とは、「あわ」、「きび」、「ひえ」など、米や麦以外の穀物のことをいいます。雑穀には色々なものがあり、食物繊維やビタミン、ミネラル(無機質)がバランスよく含まれています！

### きび



プチプチした食感。食物繊維のほか血液循環を正常に保つマグネシウムや味覚発達のための亜鉛などのミネラルが多い。

### あわ



鉄が多く貧血の予防にも。カルシウムやマグネシウムもあり、歯や骨を丈夫にしてくれる。あっさりとしてくれる。あっさりとしてくれる。あっさりとしてくれる。

### ひえ



リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルのバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物としても利用されてきた。

### もろこし

(たかきび)



食感に肉のような弾力があり、肉と混ぜて使うこともできる。食物繊維のほか、マグネシウムやカリウム、鉄やポリフェノールが多い。

### くろまい

黒米



古代米の1つ。お米に混ぜて炊くと、赤飯のような色味になる。色素のアントシアニンには老化や動脈硬化を予防する効果も期待されている。

### アマランサス



ヒユ科の植物。古代インカ帝国の昔から種が穀物として利用されてきた。カルシウム、ビタミンB2、鉄、亜鉛、葉酸などが多い。疲労回復効果も期待されている。

### はと麦



昔から肌によいとされてきた。はと麦茶の原料。漢方では皮をむいた生薬ヨクイニンとして、肌荒れや関節痛、筋肉痛の治療に用いられることもある。

### おおむぎ

大麦

(押し麦、丸麦・米粒麦)



くせがなく食べやすい。麦茶やビールの原料にもなる。食物繊維の量が多く、水溶性、不溶性と性質の異なる2種類の食物繊維を含む。

### ★5月24日(火)★

「麦のトマトリゾットスープ」には、大麦を使います。大麦の味わいや食感を全校の皆で楽しみましょう！