



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.4.28

## さわやかな季節となりました

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起き を心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
-------------------------	-----------------------------------	------------------------------

## 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



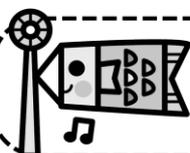
### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはフナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。



# 給食の食材について

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。  
農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

令和4年度 4月分

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな	西東京	しょうが	高知
もち米	島根	ほうれん草	西東京	にんにく	青森
小麦粉・片栗粉	北海道	大根	西東京	さやいんげん	沖縄
豚肉	群馬	キャベツ	愛知	さやえんどう	鹿児島
鶏肉	岩手	白菜	茨城	さつまいも	茨城
鶏卵	宮城	きゅうり	千葉	じゃがいも	鹿児島
しらす干し	高知	玉ねぎ	佐賀	ごぼう	青森
ちりめんじゃこ	宮崎	かぶ	西東京・千葉	たけのこ	静岡
いか	青森	れんこん	茨城	しめじ	長野
さわら	長崎	にんじん	千葉・徳島	えのきたけ	長野
ぶり	長崎	長ねぎ	西東京・千葉	みずな	茨城
さば	千葉	にら	栃木	ピーマン	茨城
鮭	北海道	もやし	栃木	セロリ	静岡
大豆	北海道	みつば	静岡	チンゲン菜	茨城
干しいたけ	九州・四国	アスパラガス	香川	清見タンゴール	愛媛
ホールコーン	北海道	セロリ	福岡	美生柑	愛媛

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。

旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、給食では季節ごとの旬の野菜を活用しています。

右図に、食べ物の旬の一例をご紹介します。

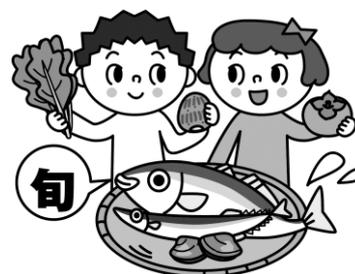


## 旬にまつわる言葉

**走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

**盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。

**名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

本校のホームページでは、毎日の給食写真を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。