5月給食だより

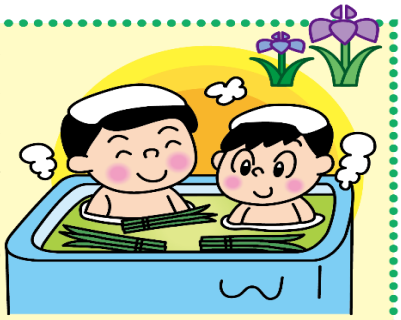
令和３年５月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。

マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲（しょうぶ）の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、柏餅（かしわもち）やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとに、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



朝ごはんを食べよう！

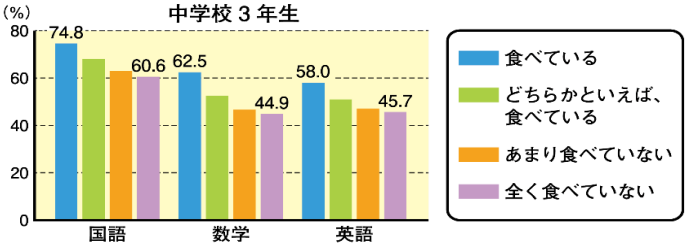
毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Ｑ朝ごはんを毎日食べていますか？



食育クイズ

Q1．柏餅に使われる「柏の葉」には男の子の成長と子孫繁栄を表す特徴があります。どんな特徴でしょう？

①葉が出てから古い葉が落ちる
②若葉が１年中出続ける
③葉が冬でも枯れない

柏の木は比較的寒冷な地に多く生息します。正解は①葉が出てから古い葉が落ちます。かしわの木はブナ科の落葉樹ですが枯れても若葉が出るまで古い葉が落ちずに枝に残るので「葉守りの神」が宿る縁起の良い木と言われています。

Q2．梅干しは５月から７月にかけて収穫した梅を塩漬けにして作りますが、塩以外にも欠かせないものがありますそれは何でしょう？

①しょうゆ　②湿度調整　③太陽光

保存食として長期間食べることができる梅干づくりに欠かせないのは③太陽光　梅の実を塩漬けにした後、取り出して太陽の下で干します。３ヶ月以上保存すると塩味が馴染んでおいしくなります。また、梅干しは保存食としてだけではなく、傷の消毒や戦場での食中毒、伝染病の予防に用いられました。