

わしっ子 もぐもぐ通信

令和7年5月号
鷲塚小学校
食育だより

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとして
います。がつ ひかくてきす
5月は比較的過ごしやすい時期ですが、
きゅう あつ からだ あつ な
急に暑くなることもあり、体がまだ暑さに慣れ
ていないため、ねちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう
熱中症には特に注意が必要です。
がつ つか て
4月からの疲れも出てくるころですので、すいみん
しっかりとってたいちよう とどの あさ た
体調を整え、朝ごはんを食べて
からとうこう
登校するようにしましょう。




5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんじゅうぎょうじ ごがつにぎょう
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。


ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



今月のおすすめ食材 かりもり



かりもりは、愛知県の伝統野菜です。碧南市でも昔から作られています。かりもりという名前は、「漬物にした時にカリッと食感がよく、ごはんがもりもり食べられる」というところからきているそうです。漬物にすることが多いかりもりですが、給食では9日の「かりもりと赤しそと生姜の酢のもの」、13日の「かりもりの和風ピリ辛炒め」で使います。楽しみにしててください。

