

# 5月 給食だより

長岡京市立神足小学校  
令和4年4月28日



新年度が始まって1か月、さわやかな季節になりました。新しい学年、新しいクラスにもすこしずつ慣れ、給食当番も少しずつ上手になってきましたね。

明日からゴールデンウィークが始まります。今年とはびとびでお休みがありますが、ダラダラと過ごしていると夜更かしなどにつながって、生活リズムをくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと心がけ、新年度の疲れのたまった体を休めて元気に過ごしてくださいね。

## 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」につかる風習があります。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べます。みなさんのおうちでも食べたことがあるかな？

## 5月の行事食 草餅



おたのしみに！



給食では端午の節句に合わせて草餅が登場します。ひとつひとつ手作りで丸めた草餅に、給食室特製の手作りあんこがのっています。今年5/2(月)に草餅が登場します。

## 学校でたけのこを掘りました



6年生は神足小学校の敷地内にある竹林でたけのこ掘りをしました。地域の方々に道具の使い方を教わりながら、たくさんのたけのこを収穫しました！



3年生は6年生が掘ったたけのこの皮むきをしました！給食室前は採れたたけのこの香りでいっぱい…！たけのこは、22日の給食のたけのこごはんになって登場しました。おいしくいただきました！



## ★今月の地元産野菜は、玉ねぎです★

給食では年間を通じて地元産食材を使用しています。5月は、玉ねぎを使用します。新鮮な新玉ねぎは、甘味が強く新鮮でみずみずしいのが特徴です。玉ねぎはいろいろな料理で一年中使用していますが、この時期ならではの旬の味をあげてほしいと思います。

5月のフレンチサラダにも新玉ねぎをたっぷり使う予定です。

玉ねぎには、血液をサラサラにしてくれる働きがあるとされており、様々な病気の予防に役立つ食材です！

