

給食だより

港小学校
R4.5月号



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気さん



- ・朝は早めに起きる
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・トイレですっきり！

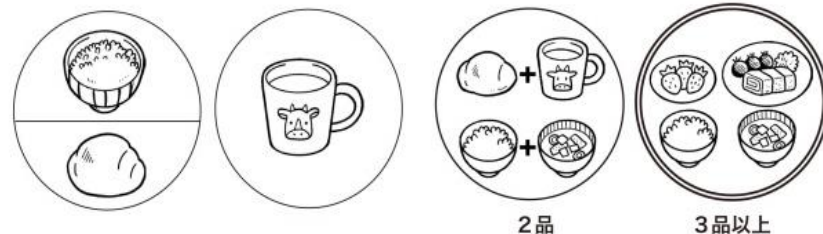
VS

朝からへろこさん



- ・寝坊ばかり
- ・朝ごはんぬぎ
- ・便秘 ・夜食を食べる
- ・夜遅くまで起きている

どんな朝ごはんを
食べていますか？



2品

3品以上

朝ご飯を食べているといっても、内容についてふりかえてみたことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでも、もう一品増えるように努力してみましょう。「夕ごはんのおかずの残りを食べる」、「ゆで卵をつくる」など、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみてください。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



「あじ」のおはなし



あじは、わたしたちの食卓によく登場する魚です。煮物や塩焼き、から揚げなど、どんな料理にしてもおいしいですね。とても「味がいい」から「あじ」という名前がついたそうです。

「釣りが好きな人は、あじがたくさん釣れたこともあるのではないのでしょうか。

長崎県は、あじの水揚げが全国で1位です。松浦市では「アジフライの聖地」として町おこしをしています。

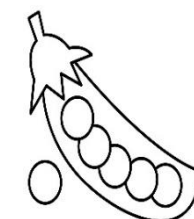
17日(火)には、あじのすりみあげが出ます。新鮮なあじを味わいましょう。

6日(金)に、かしわもちが出ます。

クイズ

日本でグリーンピースの栽培が始まったのはいつでしょう？

- ① 江戸時代
- ② 明治時代
- ③ 大正時代



17日(火)は
グリーンピース
ごはんです。

クイズの答え ①

江戸時代です。外国ではもっと古くから食べられていました。生のグリーンピースが出回っているのはこの時期だけです。春の味をおいしくいただきましょう。

郷土料理 「浦上そばろ」

「浦上そばろ」は、長崎の浦上地区の郷土料理です。細切りにした肉や野菜をいためた、きんぴらに似た料理です。ポルトガル人の神父様が、肉を食べる習慣がなかった日本人に、豚肉を食べることをすすめました。そうして生まれた料理が浦上そばろです。