

5 がつごう 月号



きゅうしょく

# 給食だより

江戸川区立平井小学校  
校長 渡邊 法子  
栄養士 宗 美恵子



## 朝ごはんを食べよう！

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。朝ごはんは午前中を過ごすための大切なエネルギー源で、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を果たしています。毎日しっかりと朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう！



## 5月5日は端午の節句です

5月5日端午の節句は、「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲湯に入って厄を払い、かしわもちやちまきを食べて、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がもとになり、「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。



## 端午の節句と食べ物

### ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたものです。主に関西地方で食べられています。

### かしわもち



あんこが入ったもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われています。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられています。

### カツオ



初カツオが旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられています。

★5月2日の給食は、給食室で手作りの【かしわもち】と、たけのこが入った【わかたけ汁】を出します。

## レシピ紹介【セサミハニートースト】

いそがしい朝にもピッタリなトーストです。



【材料】 4人分	
食パン	4枚
バター	20g
はちみつ	25g
白すりごま	大1と1/2
白ねりごま	大1

### 【作り方】

- ① バターを溶かし、はちみつ、すりごま、ねりごまを合わせてペーストを作る。
- ② 食パンに塗って焼く。