



新学期から1か月がたち、新緑の季節となりました。まだ暦上では「春」ですが、今年は気温がぐっと上がり、もうすでに日差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりこまめにとることを心がけましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぶん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぶんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



オリパラ開催地まで イッテ給!

日本
(東京オリンピックパラリンピック)



食べて学ぶ給食バラエティー

東京オリンピックパラリンピック2020は新型コロナウイルス感染症の世界的流行を受けて1年延長して開催されました。無観客開催など特殊な環境の中、選手たちの素晴らしいパフォーマンスは世界中の感動を呼びました。今年のパリ大会も楽しみですね!

5月のイッテ給! メニューはこちら↓↓↓

- 深川めし(あさりごはん)
江戸時代から続く漁師めし
- ちゃんこ汁(おなじみお相撲さんの食事)
東京には相撲部屋がたくさんあります。
- 小松菜の磯香和え
東京都江戸川区小松川付近が小松菜発祥の地とも言われています。



日本の国技



日本の国技ともいわれる『相撲』は、1500年以上もの歴史があります。宮廷行事や農作物の収穫を占う祭りの儀式としても行われ、神事の側面ももつ伝統的なスポーツです。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

<p>1/7 じんじつ 人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>  <p>セリ ナズナ ハコベラ スズナ ゴギョウ ホトケノザ スズシロ</p>
<p>3/3 じょうし 上巳の節句 (桃の節句)</p>  <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p> 
<p>5/5 たんご 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p> 
<p>7/7 たなばた 七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p> 
<p>9/9 ちようよう 重陽の節句 (菊の節句)</p>  <p>菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p> 