

# 5月 食育だより



渋谷区立青山キャンパス  
広尾中学校



## 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾り、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

### 端午の節句の食べ物

#### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

#### かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

#### カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

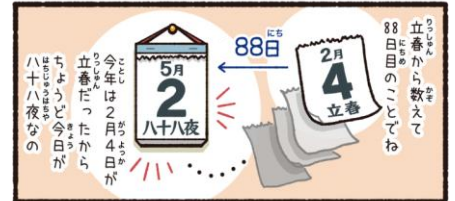
#### たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

### 新茶の季節です!

はちじゅうはちや  
八十八夜



### お茶に含まれる成分と健康効果

<b>カテキン類</b> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> ★リラックス効果	<b>ビタミンC</b> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> ★虫歯予防	<b>カフェイン</b> ★疲労回復 ★眼気を覚ます
---	-------------------------	---	---------------------	----------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。



ことし はちじゅうはちや がつ ふつか  
今年の八十八夜は5月2日です。  
しんちゃ あじ  
新茶を味わいましょう。

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。



# しぶや味めぐり給食

～地域の歴史・特色を給食で巡ってみよう～



渋谷ならではのおいしい給食を味わってもらいたいという願いから、渋谷区を南北で4つの地域に分け、各地域の学校栄養士・栄養教諭が献立を開発しました。今月は北部と西部の献立が登場します！

吉田うどん  
笹かまの緑茶揚げ  
黒ゴマ団子  
牛乳



スクランブルカレーライス  
抹茶ドレッシングサラダ  
タピオカミルクティープリン  
ジョア



チーズパン  
シチュー  
ツナ入り豆腐サラダ  
カフェオレゼリー 牛乳



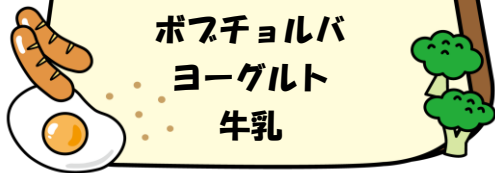
ちゃんこうどん  
べったら漬け  
ビール風ゼリー 牛乳



5月21日(木)

## ブルガリア共和国

パンフキンパン  
ブルガリアのムサカ  
ポフチョルバ  
ヨーグルト  
牛乳



※盛り付け例

## 大使館コラボ給食

～世界の食文化を給食で巡ってみよう～

ブルガリア大使館は、渋谷区代々木にあります。渋谷区では、毎年3月に宮下公園で「マルテニツァ」とイベントも開催しています。ブルガリアの大使館の方が本場のレシピを教えてくださいました。

### 【ブルガリアのムサカ】< М у с а к а >

肉と野菜を炒め、ヨーグルトソースをかけて焼き上げた、グラタンのような料理です。ギリシャやエジプトでも親しまれている野菜料理でその国で具材や味付けが違います。

### 【ポフチョルバ】< Б о б Ч о р б а >

「ポフ」はブルガリア語で「豆」、「チョルバ」は「スープ」を意味します。ブルガリアでは、ハーブや香辛料を使う料理が多いです。