



新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境になれてきて疲れが出てくる人もい
 はないでしょうか。

また、季節の変わり目でもあるこの季節は寒暖差が激しい時期でもあります。身体が気温の
 変化についていけず、体調が悪くなりやすくなります。急な天気の変化に対応できるようにするた
 めにも免疫力をアップする作用のある旬の食材を積極的に食べるようにしましょう！

ひ たんご せつく べつ こどもの日と端午の節句は別！？

5月5日はこどもの日です。こどもの日＝端午の節句として認識している人もい
 るかもしれませんが、厳密にいうと別の行事です。端午の節句は、「男の子の成長を祝う日」で日本の五節句の
 うちのひとつ、こどもの日は「こどもたちの成長を祝い、幸福を願う日」として1948年に祝日と
 して制定されました。意味は別ですが、どちらもこどもが主役の日には変わりありません。

この日には、家に鯉のぼりやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食する風習があります。
 給食では5月1日にカツオ(勝つ男)カツとかしわもちがです。

◎かしわもち

平たくしたおもちを
 柏の葉で包んだおもちです。
 葉っぱは食べられません。



◎鯉のぼり

鯉は強くて流れが速い川でも
 元気に泳ぐため、『たくましく
 元気に大きくなるように』という
 願いが込められています。



















◎ちまき

もち米から作られたおこわを
 笹の葉で包んだものがちまきです。
 災いから身を守る厄除けの意味があります。



食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部 分なのかを見ましましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう 
カリフラワー 	きゅうり 		たけのこ 	だいこん 
みょうが 	ピーマン 	ほうれんそう 	れんこん 	にんじん 
		にら 		

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。