

いただきます～す

給食だより
令和8年5月
四街道市学校栄養士会

育て!元気な四街道っ子

～行事食について知ろう～

風薫る5月、さわやかな季節となりました。日本には四季があり、四季折々の行事や、行事食があります。行事食には、その時期に旬をむかえる食べ物など使われることが多く、自然の恵みへの感謝の意味や、さらに、健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。

今年度の「いただきます」は、「行事と行事食」についてお知らせします。日本の大切な食文化である行事食を受け継いでいきたいと思います。



たんご 5月5日「端午の節句」



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」とも呼ばれています。「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。後に、端午の節句に厄除けに使われた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへと変わっていきました。

端午の節句にまつわる食べ物

かしわもち

かしわは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされています。



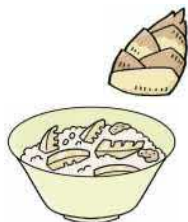
ちまき

中国の故事に由来し、厄除けや健康祈願の意味があります。



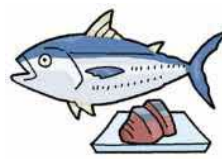
たけのこ料理

たけのこのようにすくすくと真っ直ぐ、元気に育つようにとの願いが込められています。



かつお(勝男)

漢字で「勝男」と書けることから、男の子の成長と健康、勝負運を願って食べられます。



出世魚(ぶり・すずき)

成長するにつれ名前が変わるため出世を願う縁起物です。



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介～にんじん～

四街道市の学校給食では、地場産物を積極的に取り入れています。季節の地場産物を紹介し、生産者の方々の声をお届けします。

四街道市の大日で、にんじんを作っている中村農園さんにインタビューしました。

給食でほぼ毎日使われているにんじん。四街道市や八街市、佐倉市でもたくさん作られています。

体の抵抗力を高めて、病気の予防をするカロテンは皮の下に多く含まれます。また、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能をよくする働きもあります。油で調理するとカロテンの吸収率がよくなります。

3月～4月に生まれる新にんじんは皮が薄くやわらかいので、皮ごと料理するのがおすすめです。



①にんじんができるまでの流れを教えてください。

肥料を入れて畑をつくる→播種(種まき)→草取り・病虫害防除→追肥→中耕(土を耕す)→収穫
播種から約100日で収穫できます。

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

形・大きさがそろっていて、おいしいにんじんができた時です。

③大変なことは何ですか？

草取りです。秋冬にんじん(晩秋から冬に収穫するにんじん)を作るためには、夏場に草取りをします。暑い中、腰を曲げて手でとるのが大変です。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

美味しいにんじんになるよう、一生懸命育てているので、なるべく好き嫌いせず、残さず食べてください。