

# You are what you eat !

## ～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～



5月7日(木) こどもの日献立

ちらし寿司：210g  
 (酢飯：190g、具：60g)

ささかまの香味揚げ：40g

若竹汁：260g

かしわもち：45g

2日前の5月5日は「こどもの日」でした。そこで今日は2日遅れの行事食としてお祝い献立にしました。

**ちらし寿司**は、こどもの日によく食べられる料理です。色あざやかな具材の一つひとつには、こどもの健やかな成長を願う深い意味が込められています。今日の給食に入っているたまごは、「財宝が貯まる、黄金色の豊かな人生」という意味で、高野豆腐のもとである豆は、「健康で、まめに(勤勉に)働けるように」という意味合いがあります。

**若竹汁**は、たけのことわかめを使った春の汁物です。「若」は”わかめ”、「竹」は”たけのこ”のことをさします。『タケノコのようにすくすくと育ちますように』という願いを込めて、給食で提供しました。

**柏餅**は、こどもの日によく食べられる料理の一つです。柏餅を**?**の節句に合わせて食べるようになったのは、江戸時代からであるといわれています。柏(かしわ)の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄(しそんはんえい)」と結びつけたようです。そのため、柏の葉で巻いた柏餅は縁起のいい食べ物として定着しました。

いつも思っていることですが、今日は特にみなさんが健康ですくすく育ってほしいという願いを込めた献立です。ぜひおいしく食べてもらえとうれしいです。

では**クイズ**です。こどもの日をほかに〇〇の節句といいますが、なんというでしょう？

ア:桃(もも) イ:端午(たんご) ウ:団子(だんご)

### **?**の節句 ものしりメモ

日本の**?**の節句は、奈良時代から続く古い行事です。**?**というのは、もとは月のはじめのうまの日という意味です。急に暑くなるこの時期は、昔から病気にかかりやすく亡くなる人が多かったため、厄除け・毒除けを菖蒲(しょうぶ)やヨモギの葉を門に刺し、ちまきを食べて健康増進を祈願したといわれています。

「強い香りが邪気を払う」菖蒲湯



..... (きりとり) .....

年 組の意見 感想や意見を教えてね。

☆クイズの答え

5月5日は〇〇の節句



☆ちらし寿司の量(多すぎた・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆笹かまの香味揚げの量(多すぎた・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆若竹汁の量(多すぎた・ちょうどよい・もっと食べたい)

☆柏餅の味

おいしかった → 人

ちょっと苦手 → 人

※1階の昇降口のポストまたは山本まで提供してください。