

5月 給食だより

各地に伝わる 端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば「柏餅」と「ちまき」が代表的ですが、他にも地域によって様々なお菓子があります。

べこもち
ほっかいどう
(北海道)



べこもち
あおもりけん
(青森県)



朴葉巻き
ながのけん
(長野県)



三角ちまき
にいがたけん
(新潟県)



麦だんご
とくしまけん
(徳島県)



鯉菓子
ながさきけん
(長崎県)



鯨ようかん
みやざきけん
(宮崎県)



あくまき
かごしまけん
(鹿児島県)



ことし がつついたち
今年5月1日が
はちじゅうはちや
八十八夜



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は葉を蒸したり、釜で煎ったりした後に揉みながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵（酸化）させないので「不発酵茶」とも言います。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味も異なります。

減塩クイズ

正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

塩の量が少ないのはどっち？



A



ごはん(茶碗1ばい)

B



食パン(1まい)

Q2

ラーメンの汁はどうすると減塩できる？



A



飲み干す

B



残す

Q3

味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？



A



ソース

B



レモン汁

Q4

おやつはどっちを選ぶと減塩できる？



A



しょうゆせんべい(3まい)

B



どら焼き(1こ)

Q5

減塩はいつから始めるべき？



A



子どものときから

B



大人になってから



- Q1…A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】
- Q2…B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】
- Q3…B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】
- Q4…B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g】
- Q5…A 【病気の長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

