

宇治田原給食だより 5月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和6年5月

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてくる頃ですね。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。気温が高くなってきて、バテたり、体調を崩しやすくなりますので、休みの日は心と体をゆっくり休めて、ごはんもしっかり食べてほしいと思います。

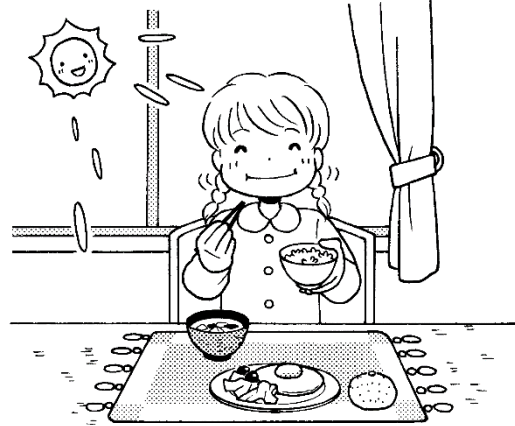
今月の給食には、旬をむかえる食材や、ごはんがすすむおかずを取り入れた献立が登場します。調理場では、毎日皆さんにおいしく食べてもらえるように、一生懸命作っていますので、残さずしっかり食べてくれると嬉しいです。

～ 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう ～

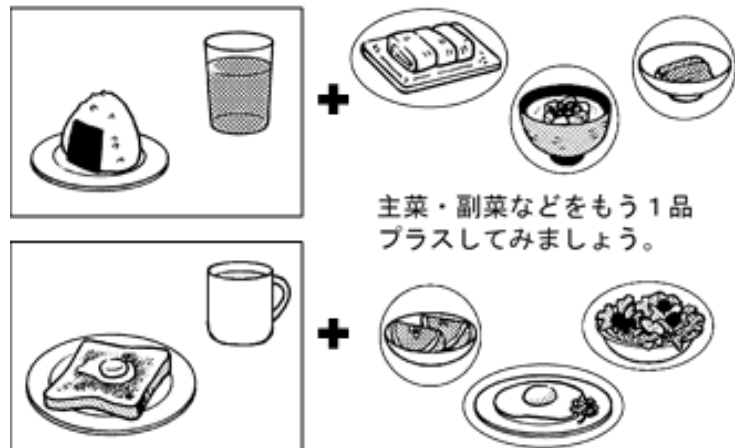
朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。

さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日のリズムを整えましょう。

体の調子が整うと、学習に取り組む意欲もアップすると思うので、試してみてください♪



いつもの朝食にプラス1品



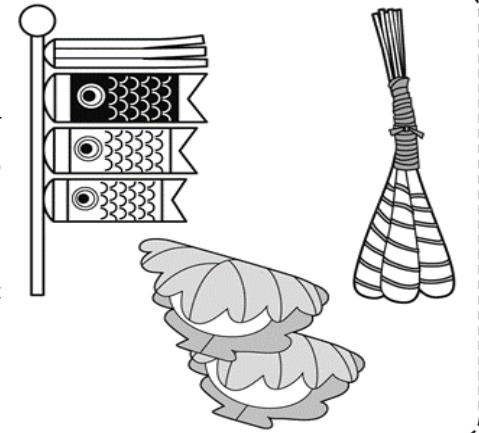
子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。

まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。



《 端午の節句 》

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



～ 100年フードに選ばれている地元の味『茶汁』 ～

文化庁が行っている「100年フード」の取組に、令和3年度から宇治田原町の「茶汁」が選ばれています。特集されていますので、紹介します。

「日本緑茶発祥の地」宇治田原町の郷土料理である「茶汁」です。緑茶を生み出した永谷宗円が生まれ育ち、緑茶を生み出した地である湯屋谷(やんたん)にて、その食文化は生まれました。

インスタント味噌汁の先駆けとも言われる茶汁の歴史は古く、江戸時代にまで遡るのではないかと地元で言われています。

昔から農作業の時の昼食として家庭からみそ玉を入れたお椀を持っていき、焚き火でなすやニシンを焼き、自生しているみつばやセリを加え、番茶を注いで食してきたもので、湯屋谷の方々に長く愛される素朴な料理です。そんな茶汁を今風にアレンジしたのが、湯屋谷にある交流拠点施設、宗円交遊庵やんたんの「彩りの茶汁」です。地元のお母さん方で形成された、あばんずキッチン(“あばん”は方言でおばちゃんという意味)が提供する茶汁はまさに湯屋谷の家庭の味です。



100年フードとは…?

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取組を推進しています。

これまでに250件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取組は全国に広がりを見せています。



～ たべものクイズ ～

旬の食べ物に関するクイズです。全問正解を目指して、挑戦してみてください！

も
ん
だ
い

たまねぎをほうちょうでたくさん切っていくと、切っている人がちよつとこまります。さて、切っているうちにどうなるからこまるのでしょうか？

絵がヒントだよ～



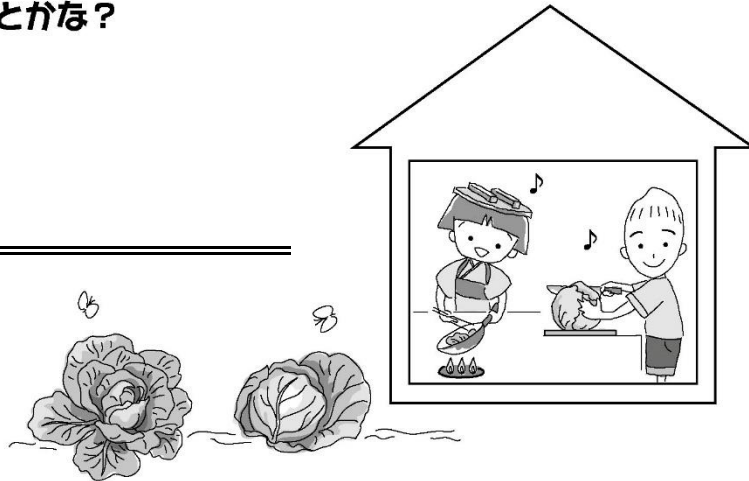
- ① はらが立ってくる
- ② なみだが出てくる
- ③ わらえてくる

こたえ

も
ん
だ
い

キャベツは一年中できる野菜です。でも、ある季節にできるキャベツはとくにみずみずしく、やわらかくてあまいです。新キャベツとよばれることもあります。いったいいつにできるキャベツのことかな？

こたえ



- ① はる
- ② なつ
- ③ あき

線をつなこう！ 春の食べものの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線をつないでみましょう。

<p>莓</p>	<p>たまねぎ</p>	<p>melon</p>
<p>鰹</p>	<p>たけのこ</p>	<p>bonito</p>
<p>玉葱</p>	<p>じゃがいも</p>	<p>strawberry</p>
<p>筍</p>	<p>いちご</p>	<p>onion</p>
<p>甜瓜</p>	<p>メロン</p>	<p>potato</p>
<p>馬鈴薯</p>	<p>カツオ</p>	<p>bamboo shoot</p>