新緑がまぶしい、さわやかな季節になってきました。新学期が始まり１か月がたちましたが、新しい環境にはなれましたか？季節の変わり目は、疲れが出やすくなりますが、生活のリズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

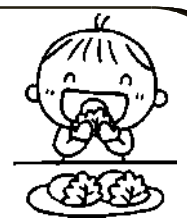
～5月5日は　こどもの日～

５月５日（木）は「こどもの日」です。「端午の節句」ともいい、中国で行われた厄払い行事と、田植えをする女性のための日本古来の神事が結びついた季節の行事としてはじまりました。その後、男の子の行事として定着しましたが、今では男女の区別なくお祝いする日となりました。給食では少し早いですが、５月２日（月）にお祝いメニューが登場します！お楽しみに♪

5月2日（月）こどもの日メニュー

- 赤かぶと青菜のごはん
- 牛乳
- 山菜汁
- ちくわ磯辺揚げ
- かしわもち

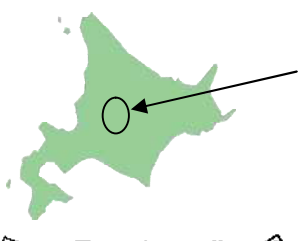
行事食「かしわもち」



かしわもちは、江戸時代に日本で生まれた食べ物です。かしわもちを包む柏は、昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、縁起のいい食べ物となりました。柏の葉が外表のものは、小豆あん、中表のものは味噌あんとなるよう、葉の巻き方で中身の違いを表しています。

北海道のラーメンを味わおう！　5月26日(木)芦別ガタタン風ラーメン

北海道ラーメン第 2 弾は、『**芦別ガタタン風ラーメン**』です★星のふる里芦別市のご当地グルメ、ガタタン（含多湯）とは、具だくさんでボリューム満点な、とろみのついたスープのことです。中国の家庭料理をヒントに誕生しました。お楽しみに♪



旬の食べ物

食べ物には、それぞれの地域でよく育ったり、よくとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を食べ物の「旬」といいます。

5月　わらび、ぜんまい、細竹、フキ

わらび、ぜんまい、細竹、フキなどを、まとめて山菜といいます。山菜とは、山や野原に自然に生えていて、食べることができる植物のことです。ほろ苦さやねばり、アクの強さなどが特徴で、冬の間に眠っていた体を目覚めさせ、活動的にする働きがあります。

＊5 月　2 日（月）さんさいじる（わらび、ぜんまい、細竹）

＊5 月３１日（火）フキのにもの（フキ）