

5月給食だよ!

令和3年
水戸南高等学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ご飯 バターロール シリアル うどん	主菜 ウインナー 卵 納豆 豆腐 ちくわ ちりめんじゃこ ハム	副菜 コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ もやし 乾燥わかめ	果物 みかん いちご パナナ
牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト			

端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は? 	A うし	B うま
Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち? 	A 桜もち	B 柏もち
Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている? 	A 頭がよくなりますように	B 家系が途切れませんように
Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち? 	A サンマ	B カツオ
Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち? 	A 	B

こたえ

Q1…B [もともと月のはじめ(端)の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになっていった]

Q2…B [桜もちは、塩漬けした桜の葉で巻いた春の和菓子]

Q3…B [柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため]

Q4…B [旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物。サンマの旬は秋]

Q5…A [もちやもち米を茅や笹などの葉で包んで蒸したもの。Bは節分に食べられている「恵方巻き」]